SÖZSÜZ

EYLÜL 2022 SAYI:4
2 Ayda Bir Yayınlanır

İLETİŞİME AÇILAN KAPI

PROFİL VE DAVRANIŞ ANALİZ UZMANLARI DERNEĞİ

Eğitici Eğitimi

En Uzun Yollar Bir Adımla Başlar
Prof. Bilge Uzun

GözTeması

Niyet Sorgusu

Armudun İyisini Ayılar Yer

İçimizden Biri
Cenk Sönmez

Helikopter Anne- Babalar

Erkenci Tavuk & Gececi Baykuş

Boşa Kürek Çekmek

Özsaygı

Labirent Terapi

Konuşan Beden

Renkler & Mekanlar

Androgogy

978-605-89832-3-6

En Uzun Yollar Tek Adımla Başlar

Yazar: Bilge Uzun **Yayınevi:** İnkılap Kitabevi

BU SAYIDA

EKİM 2022 SAYI: 4

İmtiyaz Sahibi & Genel Yayın Yönetmeni
M. Fatih Hanoğlu

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü & Editör
F. Nur Yaman

Redaksiyon Ekibi
Kübra Nur Semetay
Hasan Sarıkaya
Seda Ulucan
Süheyla Gülden

Kapak fotoğrafı
Şafak Hacaloğlu

BAŞKANIN NOTU

Değerli Okuyucularımız, bir birinden değerli yazılarla büyüyen dergimiz ile profil ve davranış analizi mesleğinin gerek ülkemiz gerekse uluslararası alanda daha iyi bir konjektöre ulaştığını görmekteyiz.
Emeği geçen ve destek sağlayan tüm üyelerimize ve konuk yazarlarımıza teşekkürlerimi sunarım.

Uzm. Dlb. M. Fatih Hanoğlu
Profil ve Davranış Analiz Uzmanları Derneği
Genel Başkanı

İÇİNDEKİLER

EĞİTİCİNİN EĞİTİMİ
M. FATİH HANOĞLU 2-5

GÖZ TEMASI
NUR YAMAN 6-7

Alıntı: Doğan Cüceloğlu
ARMUDUN İYİSİNİ AYILAR YER 8-11

HELİKOPTER ANNE BABA
NİLAY SÖNMEZ 12-13

BOŞA KÜREK ÇEKMEK
NİHAL ŞİRİN 14-15

LABİRENT TERAPİ
EVREN BALGÖZ 16-17

RENKLER & MEKANLAR
NİHAT YILDIZ 18-21

EN UZUN YOLLAR TEK ADIMLA BAŞLAR RÖPORTAJ
PROF. BİLGE UZUN & NUR YAMAN 22-23

NİYET SORGUSU
DR. İZZET MEMİ 24-25

İÇİMİZDEN BİRİ - CENK SÖNMEZ
SELİN ÖNAL 26-27

ERKENCİ TAVUK & GECECİ BAYKUŞ
ÖZDAL GÖKÇE 28-32

ÖZSAYGI
TOPRAK MÜGE ÖZ 33-35

KONUŞAN BEDEN
NİLÜFER ARIDİL 36-59

ANDRAGOGY
M. FATİH HANOĞLU & ALİ ŞEN 40-43

EĞİTİCİ EĞİTİMİ

m.fatihhanoglu

Eğiticinin eğitimi, yetişkin eğitiminin algoritmalarını anlamaya yönelik eğitimci adaylarına sunulan hedefe dönük bir eğitimdir. Bu eğitime benzer içeriklerle “Yetişkin Eğitimine Giriş, Yetişkin Öğrenimi” adlarıyla da çeşitli eğitimler sunulmaktadır.
Uluslararası alanda ise yetişkin eğitimi; Adult Learning ya da Andragoji ismiyle anılır.
İlk defa 1833 Alexander Kapp tarafından ortaya koyulmuştur.Yetişkin eğitimi, çocuk eğitiminden farklı olarak, yetişkinlerin yeni bilgi, beceri, tutum ya da değer biçimleri kazanmaları için sistematik ve sürekli kendi kendine eğitim faaliyetlerinde bulunduğu bir uygulamadır.
Uluslararası olarak; kolaylaştırıcı, lektör okutman, öğretim elemanı gibi isimler alır.
Amaç yaşam boyu öğrenmeye kapı açmaktır.
Minimum 45 saat süren, konuya önem veren ülkelerde, 1 yılı aşabilen bir lisanslama programı olarak verilmektedir.

Yetişkin eğitimi, yüksek lisans ve doktora derecesi olarak da günden güne yaygınlaşmaktadır.
Neden bu kadar önemsendiğini ya da önemsenmez ise ne olacağını belirtmek isterim.
Nasıl ki çocuk psikiyatristi yetişkin psikiyatrisi ayrı, çocuk anestezisi ile yetişkin anestezisi arasında fizyolojik ve farmakolojik farklar varsa çocuk eğitimi (Pedagoji) ile yetişkin eğitimi (Andragoji) arasında da farklar vardır.

Ana sınıf öğretmeni ile sınıf öğretmeni arasında bile kuramsal farklar varken, yetişkin eğitimindeki farkları da sıralamamız oldukça önemlidir.
İlk olarak şunu söylemeliyim yetişkinlerin dirençleri ile çocuklarınki farklıdır.
Kritikler olarak bakarsak bebek, çocuk, ergen, yetişkin ve yaşlı dilleri de birbirinden farklıdır.

Anahtar Kelime Kökleri:
Latince Educare: İnşa etmek, ayağa kaldırmak ve dikmek
Latince Andro: Yetişkin
Latince Adult: Bozulmuş
Kendi kendini eğitmeyi tanımlayan çeşitli terimler vardır. Bu da Heutagogy'dir; özeğitimcilik.

Andragojik model, pedagojik modellerden farklı olan çeşitli varsayımlara dayanır:
1984'te Knowles, Andragoji ile ilgili 4 temel prensip belirlemiş:

1. ***BİLME GEREKSİNİMİ:*** Yetişkin neyi neden öğrendiğini bilmek ister.
2. Yetişkinler yaparak öğrenirler.
3. Yetişkinler problem çözme üzerine yoğunlaşırlar.
4. Yetişkinler hemen uygulayabilecekleri bilgileri isterler.

YETİŞKİNLER NASIL ÖĞRENİYOR?

- Eğitim öncesinde konunun neden öğrenilmesi gerektiğinin açıklanmasına ihtiyaç duyarlar.
- Dayatmalara karşı direnç gösterirler.
- İhtiyaçları doğrultusunda öğrenirler.
- Öğrenmeye hazır olduklarında öğrenirler.
- Hızlı öğrenmek isterler.
- Kendilerini rahatça ifade etmek isterler.
- Katılımcılar grup çalışmalarından hoşlanır.
- Eğitimde rahat ve hareketli ortamdan hoşlanırlar.

YETİŞKİNLERLE İLGİLİ DENEYİMLERİM:
Hem çoklu eğitimler hem de birebir eğitimler için;

- Çocuklar bay/bayan, bilge/duygu olmanızı isteyebilir ama yetişkinler bay/bayan deneyim olmanızı ister.
- Çocuk hayal gücü ve oyun ister. Yetişkin deneyim ve işlevine bakar
- Yetişkin eğitiminde en büyük sorun, ihtiyacı yaratıp yaratamamaktır.

Örnek: Antropoloji: Lyadalılar kabilesi, dillerinde rakamlar olmamasına rağmen, 20.000 midyeyi aklen bölüşebiliyorlar. Çünkü bu kabilede başlık parası midye! Bilim insanı Edward Gibson, rakam ve sayıların olmadığı kabilelerde, deneycinin önlerine koyduğu ögelerin sayısını belirleyebildiklerini keşfetti!!! Brezilya'da Piraha adında bir kabile, 1-2 haricinde sayıları yok sadece çok diye bir isimlendirme var. Bu ne kadar diye sorulduğunda 2+2 gibi cevaplar vermişler.Harvard Üniversitesi'nden Psikolog Elizabet Spelke bu durumun bolluk topluluğu olmadıkları için ortaya çıkmış olabileceğini söylemiş.

- Yetişkin eğitiminde hazır bulunuşçuluk- eğitmenin de katılımcının da önemlidir.
- Öğretmen bilgi ve duygu transferi, eğitimci daha çok deneyim transferi yapmalıdır.
- Yetişkin eğitmeni için "Olumsuz eğitim yoktur.
- Slayta güvenemezsiniz.
- Ayrıca yetişkinler yazısız öğrenme eğilimindedir. Not tutma yerine bunu sizin vermeniz daha iyidir.
- Nasıl ihtiyaç yaratılır? Temel güdülenmeyi bularak.
- Güdülenme: (Daha fazla iş doyumu arzusu, öz-saygı, yaşam kalitesi vb.)
- Gözle iletişimi asla kaçırmayın.
- Eleştirilerden kurtulmanızın tek yolu kendinizi eleştirmekten vazgeçmenizdir. (denge)
- Bolca hikayeler anlatın!
- Mahşerin 4 Atlısı yapılmamalı. Yargılama, nasihat verme, niyet okuma, sürekli akıl verme!
- 4 mat sistemini uygulayın. Geri bildirim her şeydir.
- Direnç kırıcı hikayeler anlatın.
- Bolca uygulama yapın.
- Hayatlarınızdan bol örnekler verin.
- Psikodrama, drama veya canlandırma tarzı oyunlar oldukça etkileyicidir.
- Aralardaki soru taleplerini geri çevirmeyin.
- Kalabalıktan korkmayın.
- Bilgi sorarsanız bilginizle tartılırsınız!
- Yetişkinler, önceki deneyimlerini eğitim sırasında paylaşmak isterler. İzin verin.
- Beden dilinizi önemseyin.
- Kurum ve kuruluşlardan, vereceğiniz eğitimle ilgili tam bilgi alın. Kime ne kadar sürede ne ne zaman vereceksiniz?
- Etimoloji mutlaka kullanın.
- Modül oluşturun.
- Egolu olanlar saygısız görülür-özgüvenle karıştırmayın
- Sahne kullanımına dikkat edin. Orası sizin.
- Ciddiyet surat asmak değildir. Gülmeyi bilmeyen dükkan açmasın. Çin Atasözü.
- Ciddi ya da güvenilir görünmek için beden dilinizi yavaşlatın. Ama sabit tutmayın. Ciddiyet gülmemek anlamına gelmez. Sırıtmayın yeter.
- Ne kadar yorgun olursanız olun kambur durmayın.
- Bedeninizi çapraz yapmayın.
- Bedeniniz ile tekrar eden sallanma işaretleri yapmayın.
- Ellerinizi göstermekten çekinmeyin.
- Elleri arkada birleştirerek sınıfta yürümeyin.
- Aksesuarla oynamayın. (Saat-cep telefonu vb.)
- Yetişkinler, deneyimlerine saygı duyulsun isterler.
- Konunun son anda değişitirilmesine izin vermeyin.
- Seküler kıyas hatası yapmayın. Kendinizi ve katılımcılarınızı kıyaslamayın.
- Backroundunuz önemli.
- Herkesten öğrenin.
- Her şeyden şikayetçi olan katılımcılar olabilir. Dinleyin.
- Sertifika gibi ödüller, öğrenme isteğini artırır.

Ve yetişkinler;

- Eğitim öncesinde, konunun neden öğrenilmesi gerektiğinin açıklanmasına ihtiyaç duyarlar.
- Dayatmalara karşı direnç gösterirler.
- İhtiyaçları doğrultusunda öğrenirler.
- Öğrenmeye hazır olduklarında öğrenirler.
- Hızlı öğrenmek isterler.
- Kendilerini rahatça ifade etmek isterler.
- Katılımcı grup çalışmalarından hoşlanırlar.
- Eğitimde rahat ve hareketli ortamdan hoşlanırlar.

Sonuç olarak, yetişkin eğitimi motivasyonu, diğerlerinden farklıdır ve bu farkı yakalarsanız yetişkinler de sizin farkınızı yakalar.

M. Fatih Hanoğlu

UYGULAMALI DİL BİLİMCİ

GÖZ TEMASI

dt.nuryaman

Göz teması, önemli bir sosyal sinyaldir. Bebek, dünyaya geldiği ilk andan itibaren, duyu organları sayesinde çevresiyle iletişim kurmaya başlar. 2-3 aylıkken, yakınlarıyla göz teması kurabilir ve dünyadaki en iyi iletişim ustaları da bebeklerdir. Her derdini ustaca anlatır ve kime ne yaptıracağını iyi bilir.

- Yapılan bir araştırma, beş günlük bebeklerin, bakışları başka yöne çevrilmiş yüzler yerine, doğrudan göz teması kuran kişilerin yüzlerine bakmayı tercih ettiğini ortaya çıkardı.
- Newark'taki Ohio State Üniversitesi'nde sosyal psikolog olarak görev alan James Wirth, "Sosyal etkileşimde en güçlü bilgileri göz teması sağlıyor" diye açıklıyor. Çünkü göz teması duygular ve niyetlerle ilgili ayrıntıları aktarıyor.

Eğer bir bebek göz teması kurmuyorsa, sorun var demektir. Bu durum;

- **OTİZM**
- **Şaşılık**
- **Aileyi cezalandırma** gibi psikolojik kökenli sorunların bir göstergesi olabilir.

Erkekler, kadınlara göre daha az göz teması kurma eğilimindedir, bunun en önemli sebeplerinden biri de testosteron hormonudur. Çünkü bu hormon iletişim, gözlemleme ve duyguları işleme merkezini küçültür. Testosteron hormonu yüksek olan bebekler, kendi anne babalarıyla bile daha az göz teması kurarlar. Bu etkileşimdeki yoksunluk nedeniyle de 18 aylığa kadar konuşamazlar ya da kelime dağarcıkları çok azdır.

- Hayatının ilk üç ayında kız bebeğin göz teması kurma yeteneği %400 oranında artar. Bu nedenle de kadınlar iletişim kurarken yüz yüze iletişimi tercih eder.
- "Yalancılar göz teması kurmaz." yaygın inanışı deşifre olduğu için artık kişiler yalana başvurduklarında özellikle göz teması kurmaya çalışır. Bunu yaparken;

1. "Bak doğruyu söylüyorum, aksi halde gözlerine bakamazdım." der.
2. Muhatabının yalanına inanıp inanmadığını görme fırsatı bulur.

- Kadın- erkek ilişkisinde de göz temasının önemli bir yeri vardır. Çünkü AŞK gözlerde başlar. Gözler, şarkılara/ şiirlere bile ilham olmuştur.
- Biliyorsunuz bizim icat dediklerimiz, doğanın bir yansımasıdır. Fotoğraf makinelerindeki diyaframın çalışma prensibi de gözlerden alınmıştır. Gözün ortasında siyah görünen, gözbebeği dediğimiz kısım aslında sadece bir boşluktur. Göz bebekleri ışığa duyarlıdır ve görmenin gerçekleşebilmesi için ışığı retinaya ulaştırır.
- Göz bebekleri loş ışıkta, içeri daha çok ışık girebilsin diye yani daha iyi görebilmek için büyür. Ancak sadece loş ışık değildir, göz bebeklerimizin büyümesine neden olan... Korku, şaşkınlık, heyecan, cinsel uyarılma ya da zor bir durumla karşılaşıldığında da göz bebekleri büyür.
- Eğer ortamdaki ışık fazla ise göz bebekleri içeriye az ışık girebilsin diye küçülür.
- Psikiyatr Dr. Eckhard Hess, pupildeki (göz bebeği) değişimlerin iletişimdeki rolünü anlamak için 1965 yılında bir deney planladı. Deneyde erkek katılımcılara aynı kadının iki farklı fotoğrafı gösterildi. Fotoğraflar birbirinin aynıydı. Ancak birinde kadınların göz bebekleri büyütülmüştü. Denekler, göz bebekleri irileştirilmiş olan kadınları daha çekici daha nazik ve daha güzel buldular. Bilim insanları, deneklerin bu tercihlerinin nedenini, cinsel uyarılmalarda da pupillanın (göz bebeklerinin) büyümesiyle eşleştirdi.
- Ayrıca eski çağlardan beri göz bebekleri büyük olan kadınlar daha cazipti. Hatta 14. yüzyıldan 16. yüzyıla kadar süren İtalyan Rönesansı sırasında; kadınlar göz bebeklerini büyütmek için "Belladonna" (güzel avrat otu) adlı bitkiden faydalandı. Antik çağlardan beri zehir olarak kullanılan bu bitki Romeo & Juliette de bile yerini almıştır.

Peki kurulan göz temasının süreyle bir bağlantısı var mı?

Mayıs 2015'te Vision Sciences Society konferansında sunulan bir bildiride, Londra Üniversitesi Akademisi'nden Psikolog Alan Johnston ve meslektaşları, 400'den fazla gönüllü denek üzerinde araştırma yaptı. Katılımcılara izletilen görüntülerde, kendilerine doğrudan bakan kişilere karşı tepkileri ve rahatlık süreleri gözlemlendi. Bu araştırmanın sonuçlarına göre katılımcılar, ortalama 3.2 saniye boyunca kurulan göz temasından rahatsızlık duymuyordu.

Son olarak söylemek isterim ki; yaşam kalitesini arttırmanın ve sağlıklı iletişim kurmanın yolu göz temasından geçer.

*"**This article was originally published with the title "Eye Contact: How Long Is Tyzoo Long?" in SA Mind 27, 1, 8 (January 2016) doi:10.1038/scientificamericanmind0116-8*
****Hess EH. The role of pupil size in communication. Sci Am 1975; 233:110-112. [CrossRef]*

Dt. Nur Yaman
Profil & Mkromimik Analisti

ALINTI

ARMUDUN İYİSİNİ AYILAR YER

Kaliforniya' da Long Beach şehrindeki Eyalet Üniversitesi' nde öğretim üyesi olarak ders verirken, aynı sömestrde benim iki dersimi alan bir kız öğrencim, dikkatimi çekmeye başlamıştı. Bu genç bayanın şu özelliklerinin farkına varmıştım: Her şeyden önce çok güzel bir kızdı; gözüm gayri ihtiyari ona gidiyordu. İkinci olarak çok iyi bir öğrenciydi; bütün sınav ve ödevlerde en yüksek notu o alıyordu. Ayrıca, çok hanımefendi, çok nezih bir kişiliği vardı. Bölümün bir pikniğinde, kız öğrencimin nişanlısıyla tanıştım ve itiraf edeyim, ilk aklımdan geçen, 'Armudun iyisini ayılar yer' düşüncesi oldu. Yukarıda özelliklerini saydığım o güzel kızın bana tanıştırdığı erkek, yirmi yedi-yirmi sekiz yaşlarında, saçı biraz dökülmüş, şişman denecek kadar toplu, çirkin, kısa boylu biriydi. Bu kişiye parası için yüz vermiş olabileceğini düşündüm. Daha sonra öğrendim ki, bu genç adamın parasal gücü yok; başka bir üniversitenin psikolojik danışmanlık bölümünde doktora öğrencisi olarak okula devam ediyor ve ileride akademisyen olarak kariyer yapıp profesör olmak istiyor. Acaba benim güzel öğrencim bu adamda ne bulmuştu? Bir hafta sonra ders çıkışı koridorda öğrencimin yanına yaklaştım ve Sally adıyla anacağım öğrencimle aramızda şöyle bir konuşma geçti: 'Sally, nişanlınla nasıl tanıştığınızı merak ediyorum?"

'Bir kilise faaliyetinde aynı komitede çalıştık; o zaman tanıdım kendisini ' 'Nesi seni etkiledi; hangi özelliklerini sevdin? Sally, bir Amerikalı olarak bu soruyu hiç beklemiyordu. Amerikan kültüründe, bu tür sorular kişinin mahremiyetine tecavüz olarak kabul edildiğinden pek sorulmaz. Amerikan kültürüne göre ben o anda Sally'nin mahremiyetine 'burnumu sokuyordum.' Şaşkınlığı geçince çok içten, gözlerinin içi gülerek, 'O şahane bir insan; o benim kahramanım! Ben ondan çok şeyler öğrendim' dedi. O anda ilk hissettiğim şey kıskançlık duygusu oldu. Güzel bir kadının erkeğine, 'Sen benim kahramanımsın' duygusu içinde bakmasının erkeğe verilmiş en büyük hediye olduğunu hissettim ve anladım.

Bu hediyeyi, hayatım boyunca hiç almadığımı biliyordum ve o kişiyi kıskandım.
'*Nasıl yani?' dedim.*

'Frank bir yetimhanede büyümüş. Yetim olmanın ne demek olduğunu bildiği için, üniversite öğrencisi olunca, yetimhaneden iki çocuğa ağabeylik yapma kararı almış. Haftada on saatini onlara ayırıyor; onlarla buluşup oynuyor, kitap okuyor, onları müzeye götürüyor. Onların iyi gelişmesi için elinden geleni yapıyor. Biri ameliyat oldu, hastanede yatıyor ve Frank şimdi akşamları hastanede kalıyor, geceleri ona bakıyor.'

Yüzüme tokat yemiş gibi oldum. Utandım. Kendime kızdım. Ben güya en yüksek eğitim düzeyine gelmiş biriydim ve karşımdakini hala dış görünüşe göre yargılıyor ve onu 'ayı' olarak görüyordum. İçimdeki pislikten utandım.

Bir süre sonra, Sally'nin içinde yetiştiği aile ortamını merak etmeye başladım. Şöyle bir mantık yürüttüm: o adama baktığım zaman ben neden, 'Armudun iyisini ayılar yer' diye düşündüm? Çünkü ben, içinde yetiştiğim ortamda sık sık bu benzetmeyi duyarak büyümüştüm. İçinde yetiştiğim ortam beni nasıl etkilemişse, Sally'nin içinde yetiştiği ortam da onu öyle etkilemiş olmalıydı.

Birkaç hafta sonra Sally'e, ailesinin nerede oturduğunu sordum. Los Angeles'in üç yüz elli km kuzeyindeki bir kasabada oturuyorlarmış. Onun ailesiyle tanışmak istediğimi, bunun mümkün olup olamayacağını sordum. 'Kendilerine bir sorayım, eminim sizinle tanışmak isteyeceklerdir,' dedi ve iki gün sonra, 'Ailemle konuştum; sizinle tanışmaktan mutlu olacaklarını söylediler,' dedi. Dört-beş hafta sonra San Francisco'ya gidecektim, Sally'nin ailesinin yaşadığı kasaba yolumun üstündeydi, onlara uğrayabilir, onlarla tanıştıktan sonra yoluma devam edebilirdim. Bu planımı Sally'e söylediğimde Sally, 'O gün ben de aileme gidecektim; isterseniz beraber gidebiliriz,' dedi. Ailesine haber verdi. Onlar da sabah kahvaltısına gelmemizi söylemişler. Long Beach'ten sabahın altısında yola çıktık ve dokuz buçuk civarında Sally'nin ağabeyi Brian'ın evine vardık. Sally'nin babası George orada buluşmamızı uygun görmüş. Çok güleryüzlü bir aileydi. Brian'ın, en ufağı dört yaş civarında dört çocuğu vardı. Ziyaret ettiğim bu güler yüzlü sıcak ailede, iki olay gerçekten dikkatimi çekti.

Bunlardan ilki, Sally'nin babası George'un, torunlarıyla konuşurken onların göz hizalarına inmesiydi. Bunu o kadar doğal yapıyordu ki, artık farkına varılmadan yapılan bir davranış olduğu belliydi. Sally'ye, babasının torunlarıyla hep böyle mi konuştuğunu sordum. 'Evet' yanıtını alınca, kendisi çocukken de babasının, onunla göz hizasına inerek mi konuştuğunu sordum. 'Evet, biz böyle biliyoruz. Ağabeyim Brian da çocuklarıyla böyle konuşur; ben de kendi çocuklarımla böyle konuşacağım. Biz böyle biliyoruz', dedi. Tüylerim diken diken oldu.

> Çocuklarımızla yaptıkları değil,
> yapabilecekleri şeyler üstüne sohbet kuralım.
>
> DOĞAN CÜCELOĞLU

Ben üniversite öğretim üyesiydim ve insan psikolojisi benim uzmanlık alanımdı ama üç çocuğumdan hiçbiriyle göz hizasına inerek konuştuğumu hatırlamıyordum. Kendime kızdım; sonra kendime kızmaktan da vazgeçtim, beni yetiştirenlere kızdım. Sonra onlara kızmaktan da vazgeçtim ve bütün nesilleri yetiştiren kültür ortamına kızdım. Daha sonra kimseye kızmayacağımı anlayarak, oradaki öğrenme fırsatından yararlanmaya karar verdim. Torunlarının önünde diz çökerek konuşan dede George'a 'Beyefendi, çocukların göz hizasına inerek konuşuyorsunuz!' dedim. Bana biraz şaşkınlıkla gülümseyerek, 'Tabii, onlar küçük insanlar!' yanıtını verdi. Öyle bir bakışı vardı ki, bu bakış sanki 'Bu kadar doğal bir şey ki, herhalde bunu herkes yapıyordur; sen yapmıyor musun?' diyordu.

O bakışa karşı bütün yaptığım, mahcup bir gülümseme oldu. Bu güler yüzlü sıcak ailede dikkatimi çeken ikinci olay, Sally'nin ağabeyi Brian'ın davranışı oldu. Brian, Pasifik ülkeleriyle ticaret yapan, oldukça varlıklı biriydi. Evlerinin büyüklüğünden, yüzme havuzundan, çiftliklerinden, arabalarının türünden ailenin zenginliği belli oluyordu. Kahvaltıdan sonra, saat on bir dolaylarında telefon çaldı ve Brian bir süre telefonla konuştu. Ofisten arıyorlarmış, Koreli bir iş adamı Los Anegeles'ta imiş, kendisiyle görüşmek için helikopterle saat 14'te gelmek istiyormuş. Başka bir randevusu olduğunu söyleyerek bu teklifi reddetmiş olan Brian, bize durumu şöyle açıkladı:
Dört çocuğum var ve her hafta biriyle dört saat baş başa geçiririm. Bugün dört yaşındaki kızım Mary'le randevum var.

Çocuklar çok çabuk büyüyorlar, eğer dikkat etmezsen, bir bakıyorsun, büyümüşler ve onlarla beraber zaman geçirme olanağı kaybolmuş.
Brian'ın yaşam vizyonunu sormadım, ama davranışından nelere öncelik verdiği belli oluyordu. Brian için çocukları şüphesiz en az işi kadar önemliydi. Brian'ın yaşamında bununla ilgili bir pişmanlık duygusu, bir 'keşke' olmayacak.

Sally'e sordum: 'Baban seninle randevulaşır mıydı?'
'Evet', dedi, 'yalnız benimle değil, her çocuğuyla sırasıyla baş başa zaman geçirirdi ve ilave etti, 'Biz böyle gördük, böyle biliyoruz. Benim çocuğumun da babası böyle yapacak!'. Gülümseyerek, 'Nereden biliyorsun?' diye sordum.

Biz Frank'le konuştuk' diye cevap verdi. Yine içim cız etti. Daha doğmadan, çocuğun gelişme ortamıyla ilgili bir bilinç oluşmuştu.

"Bir ebeveynin çocuğuna verebileceği en büyük hediye, ona her koşulda ayağa kalkabilecek gücü kendinde bulabilme yetisini kazandırmaktır."

Kendi çocuklarıma içim yandı. Evlenmeden önceki bilincimi, kafamın karmaşıklığını, evlendiğim kıza ettiğim eziyetleri ve ondan da acısı, kendi yavrularıma çektirdiğim acıları düşündüm. Biraz daha düşününce, kendimin de acı çektiğini anladım ve bu sefer kendi çocukluğuma içim yandı. Daha sonra babamın, anamın çocukluğuna içim yandı. Ve son durak olarak ülkemin tüm çocuklarına içim yandı.

Yine kimseye kızamayacağımı anlayınca, 'bundan sonra ne yapabilirimle ilgili düşünmeye karar verdim. İşte değerli okurum; yazdığım kitaplar, verdiğim seminerler, hazırladığım televizyon programları, "Ne yapabilirim?" sorusuna verdiğim yanıtların öğeleridir. Sally'nin içinde yetiştiği ortamı görmüş ve anlamış biri olarak onun davranışlarına şimdi daha iyi anlam verebiliyorum. Sally, içinde yetiştiği ailede, var oluşun beş boyutunu da doya, doya yaşayabilmişti. Çocuğun hizasına inerek onunla göz göze konuştuğunuz zaman çocuk, 'Sen varsın, sen doğalsın, sen değerlisin, sen güçlüsün ve sen sevilmeye layıksın" mesajı alır ve çocuğun CAN'ı beslenir.

Çocuğuyla randevusuna sadık kalan baba, 'Seninle zaman geçirmek istiyorum, seni özledim.' mesajını güçlü olarak verir. Çocuk bu mesajı zihinsel olarak değil, sezgisel olarak alır ve aldığı bu sezgisel mesajlar sayesinde çocuğun hamuru, 'Ben sevilmeye layık biriyim!' diye yoğrulur.

Bir ana babanın çocuklarına verebileceği en büyük miras, var oluşun beş boyutunda beslenmiş ve buna inanmış güçlü bir CAN'dır.

Doğan Cüceloğlu

DİKKAT! HELİKOPTER ANNE-BABA OLMAYIN

m.nilaysonmez

"Helikopter Ebeveyn" terimini ilk defa duyuyor olabilirsiniz. Fakat siz de bir Helikopter Anne-Baba olabilirsiniz! Çocuklarınızı devamlı gözetim altında tutmak istediğiniz, sürekli takip ettiğiniz ve çocuğunuzun yaşantısıyla ilgili bütün sorumluluğu üstünüze aldığınız oluyor mu? Veya çocuğunuzun hata yapması, olumsuzluklarla karşılaşması sizi çok mu korkutuyor? Ve bu korkuyu yaşamamak adına çocuğunuz ihtiyaç duymadığı halde onun hayatına müdahale etme gereği duyuyor musunuz? Bu sorular, siz anne babalarda evet cevabını çağrıştırdıysa, çocuk psikolojisinde kullanılmaya başlanan yeni bir kavramla sizi tanıştırmak isterim: Helikopter Anne -Baba (Ebeveyn)

Helikopter Ebeveyn, 1969 yılında Psikolog Haim Ginott' un, psikoloji literatürüne kazandırdığı bir kavram. Bir çocuğun; 'Annem başımda helikopter gibi dönüyor' şikayetiyle başlamış ve 2011 yılında da 'Helikopter Ebeveynlik" sözcük olarak literatüre yerleşmiştir. Hepimiz zaman zaman normal sınırlar içinde ya da aşırıya kaçan 'helikopter' oluyoruz galiba. Hele ki konu çocuk olunca...

Doğuştan merak ve keşfetme güdüsüyle doğan çocuklar, gelişimleri boyunca sürekli keşif halindedirler. Çocuğunuzun bebeklik döneminde, yakınındaki cisimleri tutmaya çalışmasını veya çocukluk döneminde sıkça duyduğunuz 'neden' sorusuyla birlikte etrafa karşı meraklı bakışlarını veya kurcalamalarını hatırlıyor musunuz? Ya da kendi başına giyinmek, yemek yemek için direndiği günleri...

İşte bütün bu “Ben bağımsızım ve tek başıma yapabilirim!” girişimleri, çocuğun özgüvenini geliştirir. Ve çocuğun bu girişimleri, anne babalar tarafından desteklendiğinde, çocuğun özgüveni pekişerek sağlamlaşır.

Çocukların hayata karşı en öğretici öğrenme yolu olan deneme-yanılma yoluyla öğrenmeler edindiğini söyleyebiliriz. Bu noktada, havada müdahale için tetikte bekleyen ebeveynler helikopter anne babadır.

Helikopter Ebeveynler çocuklarının yaş gelişimine uygun sorumlulukları (tek başına yemek yeme davranışı, üstünü giyme, oyuncaklarını toplama vb. gibi) almasına fırsat vermeksizin, bütün sorumluluğu büyük bir hevesle üstlenebilirler.
Çocuğun günlük rutinini kırması ve korumasına yardımcı olamazlar. Çünkü bu ebeveynler, çocuğun kendini gerçekleştirmesine izin vermeyecek kadar çok endişeli ve kaygılıdırlar.
Kendi çocukluk geçmişiyle, çocuklarının şimdiki zamanını kıyaslar. Ben okuyamadım o okusun, ben yaşayamadım o yaşasın. Bu daha çok telafi çabası gibidir. Sürekli çocuklarını düşünüp kaygılanırlar.
Çocuklarına aşırı odaklıdır. Sürekli tetikte ve gergindir. Çocuğunun banyosu, çocuğun yüzme kursu, çocuğun uykusu her şeyden çok önceliklidir ve ailenin başka bir şey yapmasını, hatta sosyalleşmesini engeller. Aşırı planlamaları nedeniyle spontane yaşayamazlar. Helikopter ebeveynler parkta, gezmede, alışverişte adeta yakın koruma gibi tetiktedir. Çocuğunun parkta oyun oynamasını bile kısıtlarlar. Her türlü aksaklığı düşünerek önlem alırlar. Çocuğunun odasında özgürce oyun oynamasını kendi düzeni kurmasını bile engellerler . Çünkü a**şırı koruyucu ve kontrolcüdürler.**

Karar vermekte zorlanan, problem çözme becerisi gelişmemiş, duygularını yaşayamayan ve yönetemeyen çocuklarınızın olmasını istemiyorsanız;
Daha az kontrolcü, daha az korumacı, spontane ve çocuğunuza sorumluluklar vererek daha sağlıklı bir yapıya kavuşmak mümkün.

Çocukların ileride öz güven sahibi, denemekten korkmayan ve sorumluluklarını alabilen bağımsız bireyler olabilmesi için yere acil iniş yapmanızı öneririm. Kendine yetemeyen, anne babasına bağımlı, öz güveni düşük çocuk, geleceğin yetişkini olacaktır.

Bırakalım çocuklarımız kendi hayatlarıyla ilgili sorumluluklarını alabilsinler ve hayatı bazen başarı bazen de başarısızlıklarıyla deneyimlesinler. Çocuklarının başından ayrılmayan kısacası pervane olan anne babalar;
Çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesinin önünde bir engeldir. Çocukların kendi başlarına yaşayarak öğrenmeleri gerektiğini, ebeveynleri olarak onlara sadece rehberlik edip, destek olmakla görevli olduğumuzu unutmamalıyız.

Helikopter Anne Babalar olmamanız dileğiyle...

Nilay Sönmez

Aile Danışmanı & Çocuk Gelişim Uzmanı

BOŞA KÜREK ÇEKMEK

nihalsirin73

Ortalıkta şöyle cümleler uçuşuyor:

- Kıskananlar çatlasın
- Alırım bir maşallahınızı
- Mutluluğumdan uzak durun
- Kıskanmayın, çalışın...

Hem korkan hem de talep eden bir dil. Neden korkuyor; kıskanılmaktan. Neyi talep ediyor; kıskanılmayı. Garibesk bir çelişki bu.

Kıskanmanın ne olduğunu biliriz. Peki azıcık kıskanılma arzusuna da bakalım mı?

"İnsan sevilmek için çok şey, kıskanılmak için her şeyi yapar." diyor Mark Twain. Çoğu insan, diğerleri kendini kıskansın diye tuhaf bir şekilde uğraşıp durur. Kıskanılmak için anlatmadığı özelliği, göstermediği güzelliği kalmaz. Hele sosyal medya evreninde akıl almaz boyutlara varabilir bu iş. 'Bana bakın' çağı bu kaçış yok. Sonra etraftan kıskanmanın ibareleri ortaya çıkınca (nezaketsizlik, dedikodu, iftira, kıyaslama, alaycılık vs.) bu kez de duruma kızgınlık, üzüntü veya isyan başlar.

Oysa biliriz ki başkalarının bizi kıskanmasında güzel bir şey yoktur. Bizimle kıyasladıklarında kendilerini yenik hissetmelerinde, bizdeki özellik veya şeylerin istek uyandırmasında iyi bir şey yoktur.

Elbette herkesi memnun edemeyiz ama hepimiz hayatı küçücük bir doz daha az 'acı' bir hale getirebiliriz. Asıl kahramanca olan, birbirimize mümkünleri gösterebilmemiz ve hayatla karşımızdaki kişi arasında serinkanlı bir arabulucu olabilmemizdir.

Elbette kendimizi kısıtlamanın, kıskanmasınlar diye olduğumuzdan farklı davranmanın, olduğumuzdan eksik göstermeye çalışmanın ya da neyse işte olduğumuzun dışında olmanın bir gereği yok. Burada işaret edilen, başkalarında arzu yaratmak için yaptıklarımıza, söylediklerimize, gösterdiklerimize uyanmak, içten içe bundan doğan hazzı fark etmek. Bu, niyetlerimizle eylemlerimiz arasındaki bir hizalanma meselesidir. Her ne yapıyorsak yaptığımızı kastetmemiz, bir şeyi yaparken ardıl niyet ya da motivasyonlara sahip olmanın, gizli ajandaların sonuçları kökten değiştirdiğini anlamamız gerekir.

Yani kalbinde 'Şu karşımdaki görsün ben ne kadar güçlüyüm' diyen bir anlayış ile dağları kaldırsan işe yaramaz, ama iyi bir niyetle, kimsenin bir şeyi görmesini beklemeden yerdeki taşı kenara alsan işte o zaman işler değişebilir. Nerde mi değişir?
Nerde mi değişir? Talihin artaaar, çok para kazanırsıın, bolluk bereket seni buluur😊😄
Şaka şaka, nerde değişecek, zihninde değişir elbette, bütün mesele budur zaten.
Bil ki biri seni kıskandığında geçmişteki bir yarası kanıyordur, o bunu bilmeyebilir ama sen bilebilirsin, o yarayı daha fazla deşmeyebilirsin. Bu, kimseye zarar vermez ve bizi daha şefkatli bir insan yapar. Kıskanılma arzusu sevilme isteğinin yamuk bir aynadaki büyümüş hali sadece. Sen sevebilmeye odaklan. Hatırla, boşa kürek çekmenin, zamanı ve enerjiyi bir hiç için harcamanın gereği, anlamı yok. Geçeceğini bildiğin, sana ve dünyaya hiçbir faydası olmayan o perişan haz kırıntısı için gözünü, kulağını, dilini yakmaya değmez...

Nihal Şirin
Eğitmen / Yazar

MİTOTERAPİ'DE LABİRENT METODU

evrenbalgoz

Eğer nefesteyseniz, yolculuk ve öğrencilik bir süreklilik hali yaşamda...

Bazen acı, bazen korkutucu, bazen travmatik, bazen sıkıntı veren, bazen şaşırtan... Ya da neşeli, keyifli, mucizevi dediğimiz durumlar, açılmayı bekleyen davetiyeler gibidir. Elinize ulaştığında gerçek bir serüven de orada başlar...

Geçirdiğim rahatsızlık sürecim etap etap ve uzundu, yaşam yolumdaki en zorlu deneyimimdi. Aktif çalışma sürecim son görev aldığım. O zamanlar daha fazla idrak ettim "rollerden soyunmak' ve 'anda kalmak' ne demek...
"Yazmak ve sanat' ruhumda birikenlerin dışa vurumuydu, en önemlisi benim kendimi ve kendi hikayemi gözlemlememdeki en etkili araçlardı.

Anladım ki, hızla akan zamanda rollerimin getirdiği sorumluluklarımda ertelediğim en önemli unsur, 'kendim', 'içimdeki ben' ve "dışımdaki çocuğum"du. Dışımdaki çocuk, biraz ürkek ancak sevecen, maceracı, barışçı, keşifçi ve cesaretliydi. Tekrar tekrar denemekten bıkmıyordu, tıpkı **'içimdeki ben'** gibi.

Oğlum da yetişkinler sınıfına dahil oldu ancak yine de içindeki çocuk aktif ve bundan ötürü çok mutluyum...

Zaman zaman tedavimin etkileri ya da 'yetişkin kimliğimin gölge yanları' devreye de girse, **'içimdeki ben'**, bir süre sonra kendimi, fark ettirmenin ve dönüştürmenin yolunu buluyor. O benim merkezim, bütünlükle, İlahi güçle beni bana bağlayan özüm.

Tüm tedavi sürecim ve sonrasında, en etkin kullandıklarım; kadim bilgelik kaynakları okumaktı. Ayrıca o süreçte birikim ve yaşadıklarımı kaleme aldığım makalelerim de farkındalık yaratmak adına sağlık bloglarında, ayrıca basında yer aldı.

Öğrencilik hali bir süreklilik hali eğer nefesteyseniz...

Yaşam; Bir varmış, bir yokmuş masal seyrinde devam eden bir yolculuk her birimiz için. Yol deneyimleyenlerimi farklı biçimlerle paylaşmam mümkün müydü?

Kendi kaynaklarımda şifa arayışı içinde olduğum yolculuk, beni yeni arayışlara yönlendirirken, 'Masal Terapisi' ardından da 'Mitoterapi' ile Uzm. Dilbilimci Eğitmenim M. Fatih Hanoğlu'yla karşılaştırdı. Sürecime katkısına, varlığına ve desteğine bu vesileyle yine yeniden teşekkür etmek istiyorum.

İlk olarak ruhumda birikenlerle ve kendi üzerimdeki çalışmalarımla, 'Mitoterapi Ma'sal Kitabım' ve Maya Kitap aracılığıyla okurla buluştu. **'Mitoterapi' 'efsanelerle ve efsanelerdeki arketipler aracılığıyla kendinizi gözlemleme ve hikâyenizi iyileştirme'** anlamı taşıyor. **Beni benimle ve sonra da sizlerle buluşturan yol hikâyem özetle böyle başladı. Mitoterapi önce beni kendi dehlizlerimde bir yolculuğa çıkarırken fark ettiklerimi dönüştürmeme katkı sağladı.**

Yurt dışında hem meditatif hem de terapide kullanılan antik labirent yolunun, ülkemizde yer almaması, Mitoterapi kuramıyla 'Labirent Metodu' nu besleyerek geliştirmeme neden oldu.

MİTOTERAPİ kuramıyla desteklenen 'LABİRENT METODU'® Labirentin Simgesel gerçekliğiyle, multidisiplinler anlayışla geliştirilmiş, Türkiye için bir ilk, Yurtdışı uygulamalarından özgün terapötik bir yöntemdir.

MİTOTERAPİ kuramıyla desteklenen 'LABİRENT METODU'®; Kişinin kendisini, oluş ve durumlarını 'antik labirent' aracılığıyla gözlemlemesine, sorumlu olduğu kendi hikâyesindeki sınırlarını ve sınırsızlığını keşfetmesine, kadim bilgeliklerin izlediği yolu doğrudan deneyimlemesine, kendini gerçekleştirerek dönüşümüne olanak sağlayabilecek araç ve yöntemlerin verildiği bir bütünlük ittifakıdır.

Jacques Attali Labirentin Tarihi Kitabında; "*Labirentleri anlamak, yakın bir gelecekte modernitenin anlaşılması için temel teşkil eden bir kavram olacak. Labirenti düşünmeyi yeniden öğrenmek, onun içinde evrim gösterebilmek için gerekli yöntemleri yeniden incelemek ve bu antik çağdan kalma bilgeliğin sırlarını yeniden keşfetmemiz gerekecek.*" der.

Evren Balgöz

Uygulamalı Sanatlar Uzmanı & Yazar

RENKLER & MEKÂNLAR

nihatyildizcom

RENKLERİN İNSAN PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Renklerin insan üzerindeki psikolojik etkilerini araştırıp, dekorasyonlarda renkleri doğru ve bilinçli kullanmak çok önemlidir.

Kırmızı

- İnsan üzerinde uyarıcı etkisi vardır. Nefes alışınızı ve kalp ritminizi yükseltir.
- Doğru oranda kullanıldığında enerjik ve neşeli olmanızı sağlayacaktır.
- Kırmızı aşkın ve tutkunun rengidir.
- Cafe ve restoranlarda kırmızı renk sıkça kullanılmaktadır. Çünkü iştah açma özelliği bilinmektedir. .ehlikeyi de çağrıştırdığı için ikaz işaretlerinde de kırmızı renk kullanılmaktadır
- Dekorasyonda, salonda tüm duvarların kırmızı renge boyanması yerine 1 duvarın ya da kullanılacak aksesuarların kırmızı renk seçilmesi mekâna sıcak ve enerjik bir hava katacaktır.
- Yatak odasında yatak başı duvarı kırmızı renkte boyandığında odada romantizmi sağlayacaktır fakat tüm oda duvarları kırmızı renk olduğu taktirde enerjik bir renk olduğundan uykuya geçiş sorunu olacaktır.

TURUNCU

- Turuncu rengin keskinlik etkisini azaltmak için tek başına kullanılması pek tercih edilmez. Bu sebepten dolayı grinin veya bejin tonlarıyla kullanılıp daha nötr olması tercih edilir.
- İşyerlerinde dış cephe, evlerde ise giriş ve koridorlarda kullanıldığında sıcak ve davetkâr bir hava katacaktır.
- Salon ve oturma odalarında duvarlarda, aksesuarlarda ise kırlentler vs. gibi küçük detaylarda kullanılması rahatlatıcı bir ortam sağlayacaktır.
- Spor salonlarında Turuncu renk gri, antrasit ya da siyahla kullanıldığında sıcak ve harekete geçiren enerji verici olduğundan çok kullanılır.

SARI

- Sarının tonları enerjiyi artırır, gün ışığı gibi mutluluk verici bir etkisi vardır. Sarının koyu tonu sonbahar rengidir. Doğru kullanılmadığında hüzün ve özlemi çağrıştırır. Duygu karmaşasına sebep olacağı araştırmalarla ispatlanmıştır.
- Zihni sürekli aktif tuttuğu, hafızayı olumlu yönde etkilediğine inanılır. Bu nedenle sarı ilham veren renkler arasındadır.
- Sarı renk; sohbeti teşvik eden bir renk olduğun için salon, yemek odası veya oturma odasında küçük detaylarda kullanılabilir.
- Zekanın ve zihinsel aktivitenin uyarıcı rengi de olduğu için çalışma odalarında ve ofislerin belli yerlerinde sarı renk kullanılabilir. Uyarıcı bir renk olduğundan yatak odalarında kullanılması doğru bulunmaz.

YEŞİL

- Doğanın rengidir. Tazeliği, olgunlaşmayı temsil eder. Dinginlik ve iyileştirici etkisi olduğundan insan üzerinde huzur hissi verir.
- Temizliği ve ferahlığı temsil ettiğinden, temizlik ürünlerinde yeşil renk sıklıkla kullanılır.
- Ayrıca güven ve barış hissi yarattığından bankalar logolarında bazı ülkeler de bayraklarında yeşil rengini kullanır.
- Sakinleştirici ve dinlendirici etkisi olduğundan dekorasyonda yeşil renk yatak odaları ve dinlenme alanları için tercih edilen bir renktir.

BEYAZ

- Beyaz renk, insan üzerinde saflık, barış, masumiyet, tazelik, ferahlık, temizlik hissini yaratır.
- Dekorasyonda ise küçük mekanları büyük gösterir, alçak tavanlı mekanlarda yükseklik etkisi yaratır.
- Işık almayan karanlık alanlarda, aydınlık hissi oluşturur.
- Beyaz renk, ahşap tonlarla, ham beton vs. tüm malzemelerle uyumlu bir görünüm sağlar.
- Beyaz modern ve minimal tarzın rengidir.

PEMBE

- Dişi enerjinin sembolüdür. Sevgi, incelik, şefkat hissi uyandırır.
- Saflık, hayalperestlik, romantizmi , fantezi ve aşkı çağrıştırır.
- Romantizmi çağrıştırdığından bazı tonları yatak odalarında kullanılır.
- Şirin ve çocuksu bir renk olduğundan kız çocukları ve genç kız odalarında açık tonları kullanılır.
- Pembenin pastel tonları ise gold veya rose metal aksesuarlar, ahşap zeminlere uyumlu olacağından evin genelinde kullanılabilir.

MAVİ

- Gökyüzünün ve denizin rengidir. Huzuru ve dinginliği temsil eder.
- Derinlik ve enginlik hissi yaratır. İnsan üzerinde rahatlatıcı bir etkiye sahiptir.
- Koyu rengi ise (lacivert) daha çok iş yaşamında tercih edilir. Otorite ve ciddiyeti temsil eder.
- Açık maviler ise dinlendirici ve umut verdiğinden sıklıkla çocuk odalarında tercih edilmektedir.
- Koyu renk odalarda kullanıldığında kasvet hissi yaratır.
- Mavinin koyu renkleri iştah kapatıcı özelliğe sahip olduğundan mutfak, yemek odaları ve restoranların dekorasyonunda pek tercih edilmez.
- Deniz rengi olduğundan ve temizlik hissi verdiğinden banyoların dekorasyonlarında mavi tercih edilebilir.
- Dinlenme ve stres atma amaçlı odalarda kullanılabilir.

MOR

- Zenginliğin, lüksün, ihtişamın rengidir.
- Tarihe bakıldığında da görüleceği gibi morun bazı tonları saraylarda üst tabakaların tercih ettiği bir renk olmuştur.
- Odaklanmayı arttırdığından ve sakinleştirici etkisi olduğu düşünüldüğünden meditasyonlarda kullanılır. Mistik gücün ve metafiziğin de sembolüdür.
- Bilgeliği, saygınlığı, gizemi ve sihri de çağrıştırdığından din ve astroloji alanlarında da sık sık mor renk kullanılır.
- Dekorasyonda mor renk, rahatlatıcı ve romantizmin rengi olduğundan koyu olmayan tonlar yatak odalarında tercih edilebilir.
- Ayrıca yaratıcılığı da arttırdığı için hobi odalarında kullanılabilir.

GRİ

- Gri nötr ve soğuk bir renktir. Denge ve güven hissettirir.
- Koyu tonları, insan üzerinde güçlü ve kararlı bir etki yaratır.
- Dekorasyonda modern ve endüstriyel bir hava katmak istenen mekanlar için kullanılır.
- Gri rengin açık tonları birçok renge, malzemeye kontrast ve uyum sağladığından evlerde boya rengi olarak da sıklıkla tercih edilmektedir.
- Ayrıca evlerde ve işyerlerinde koltuklarda, halılarda tercih edilen bir renktir.
- Yatak odalarında ise yatak başlarında ve yatak örtülerinde tercih edilir.

BİLGE CE

SOHBETLER

Prof. Dr. Bilge Uzun & Nur Yaman

NY: Merhaba hoş geldiniz Bilge Hocam, nasılsınız?
BU: Öncelikle teşekkür ederim, yani aslında röportaj bahane birlikte kahve içmek şahane. Çok iyiyim şu anda.
NY: Bize biraz kendinizden bahseder misiniz, Bilge Uzun kimdir?
BU: Günümüzden geçmişe doğru götüreyim şu anda Bahçeşehir Üniversitesi'nde, psikolojik danışma ve rehberlik anabilim dalında öğretim üyesi olarak çalışıyorum.
NY: Profesörsünüz...
BU: Çiçeği burnunda profesörlerdenim evet teşekkür ederim. Orta Doğu Teknik Üniversitesi kültüründen beslenmiş biriyim. Aslında biraz daha geriye doğru gidecek olursak lisans, yüksek lisans, doktora programımı ODTü'de tamamladım.
Çok eski yıllardan beri hep uluslararası seyahatlere merakım vardı. Ama ünlü bir yer göreyim, mesela Roma'ya gidince antik tiyatroyu göreyim gibi değildi. Genel olarak gittiğim yerin kültürünü, yaşantısını merak ederim her zaman için. Çoğu zaman bir parkın kenarında banka oturup insanları izleyerek geçiririm zamanımı. Hani müzelere gitmek tarihi anlatır ya, ben tarihten ziyade önce günümüzde insanlar ne yaşıyor, nasıl yaşıyor, kültürünü öğrenir, sonra bu insanlar nereden, nasıl gelmişler kısmını merak edenlerdenim.

NY: Daha çok sosyo-psikolojik seyahatleri tercih ediyorsunuz anladığım kadarıyla..
BU: Evet, benim seyahatlerim daha çok kültürel seyahatlerdir. Turizm değil aslında.

NY: Nereden geliyor bu merakınız?
BU: Akdeniz kasabasında büyümüş bir kız çocuğuyum diyebiliriz. Mersin'in Tarsus kasabasında memur bir ailenin çocuğu olarak büyüdüm orada. Televizyonda tek izlediğim şey belgesellerdi. Çocukken de pek TV izlemedim. Hep başka ülkeleri, başka kültürleri merak eder sadece belgeseller, seyahat programları izlerdim. Sonra o günlerden bugünlere geldik. Şimdi keyifle yaşamayı seviyorum, insanları seviyorum. Araştırmayı, dinlemeyi, öğrenmeyi seviyorum.

NY: Şimdi o belgeselleri yaşıyorsunuz diyebilir miyiz?
BU: Evet, o belgeselleri yaşıyorum. Şimdi artık bir de profesör olunca bunları kaleme alma zamanı...

NY: Yoksa yeni bir kitap mı geliyor hocam?
SK: Evet. İkinci kitabım, Kasım gibi çıkacak diye planlıyoruz. Nepal, Hindistan öykülerini yazıyor ve Konya'da bitiyor. Biraz daha sufizm ile örtüştürdüğüm bir yolculuk kitabı. Buda yolculuğunda Rumi'yi buldum, İnkılap yayınevinden çıkacak yine.

NY: En Uzun Yollar Tek Adımla Başlar" ile zaten bir giriş yapmıştınız değil mi?
BU: Evet tam onunla bağlantılı olarak, onun devamı niteliğinde bir roman geliyor.
NY: Roman?
BU: Evet roman.

NY: "En Uzun Yollar Tek Adımla Başlar"
Derken, sizin hayat yolculuğunuzda attığınız adımları mı anlatıyorsunuz? Yani buradaki kahraman siz misiniz?
BU: Aslında o niyet etmeye teşvik eden ve hiçbir şeyden korkmamayı öğretileyen Lao Tzu'un bir sözünden alıntı. "Binlerce kilometrelik bir yolculuk bile tek bir adımla başlamak zorundadır."
Yani ona niyet ettiğiniz zaman, o yola çıktığınız, onu umut ettiğiniz zaman, o yolun tamamlanmama olasılığı yoktur. Kaldı ki yolun sonuna bakmamayı öğretir kitapta. Kitabın içindeki söyleşilerde.

NY: İyi bir gezginin amacı bir yere varmak değildir.
BU: Evet yolda olmak yolda olmayı deneyimlemek öğretiliyor orada da.

NY: Peki hocam son yıllarda herkes bir mindfulness tutturdu, sahi nedir mindfulness? Yetkili ağızdan dinleyeceğimiz için şu anda çok mutluyum.
BU: Ben çok teşekkür ederim. Aslında mindfullnes büsbütün anda olmak demek yani o anda zihniniz buradayken, duygularınızı fark etmek ve o anda etrafta olanların bedeninizdeki etkilerini görebilmek demektir. Bunun bilinçli bir biçimde şimdi ve ana davet edilip, yaşanması anlamına geliyor. Farkandalık diyorum ben kendisine.

NY: Yürüyüş yaparken, bana diyorlar ki; otu-çiçeği, kediyi-köpeği seviyorsun. Böyle yürünmez!

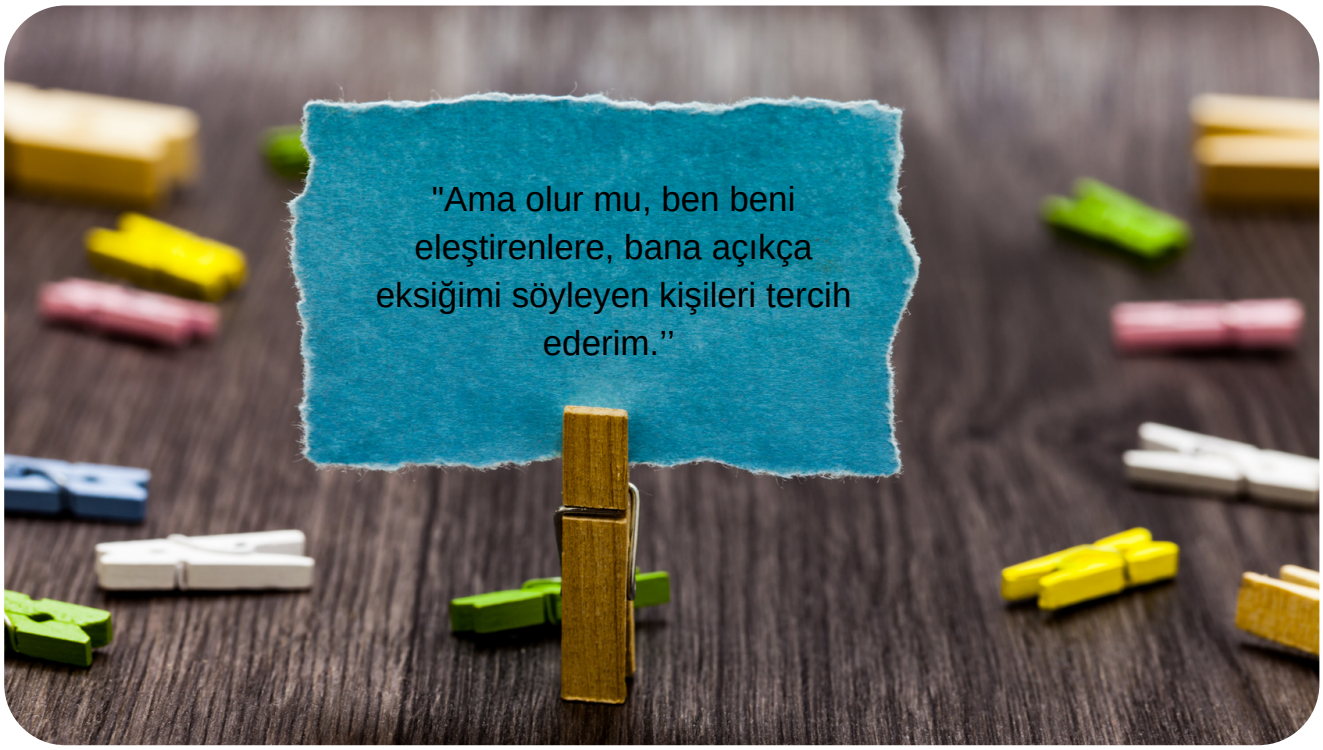
En Uzun Yollar Tek Adımla Başlar

"Tempolu yürümen lazım." Diyorlar.
BU: Farkandalık yürüyüşünde tam da sizin yaptığınız gibi yürümek lazım. Burada önemli olan niyetiniz/amacınızdır. Buna göre eyleminiz değişir. Mesela bedeninizle ilgili bedeninizin hareket etmesi, kaslarınızın daha yoğun bir şekilde çalışması, terlemeniz, bedeninizde kalmaksa amacınız o zaman evet, çevreden izole olmuş bir biçimde sadece bedeninize odaklanarak, tempolu yürümeniz önerilir. Ama sizin yaptığınız anladığım kadarıyla farkanda yürüyüş. Yani büsbütün etrafınızda olanları, duygularınıza yansıyan kısmıyla birlikte bir yürüyüş.

NY: Bilge Hocam, insanlar mindfulness dendiğinde diyorlar ki "Oh ne güzel "Carpe diem" "anı yaşa, vur patlasın, çal oynasın!" Böyle mi?
BU: Hayır, Carpe diem ile Mindfullness birbirinden farklı. "Carpe diem, ne geçmişi ne geleceği düşünme şu andan ve buradan keyif al" gibi bir inançtır/ yaklaşımdır. Ama Mindfullness / Farkandalık şu anda hüzün, huzursuzluk, öfke ne varsa o an, onunla orada kalmayı, yani büsbütün bedenimizde olan biteni hissetmemizi sağlayan bir öğretidir.

NY: Hocam çok teşekkür ederiz. Son olarak bize ne söylemek istersiniz?
BU: Direndiğiniz şey, kalıcı olur. Her şey geçici bu hayatta... Varoluş, bir geçicilik halidir, öncelikle bu geçiciliği inanmak ve olanı olduğu gibi kabul etmek gerekir. Hoşumuza gitmeyen şeylerden kurtulmaya çalıştığınızda, bu sizin daha çok etrafınızı saracaktır. Ne hoşa giden şeyler ne de hoşa gitmeyen şeyler, hiçbiri baki değil. Bunların geçici olduğunu, insanın geçici olduğunu, hayatın geçici olduğunu bilmek ve farkına varmak gerekiyor. En sevdiğim öğretilerden birisi bu.
.
NY: "Bu da geçer yahu"
BU: Evet evet.
NY: Çok teşekkür ederiz Bilge Hocam.
BU: Ben teşekkür ederim.

NİYET SORGUSU...



dr.izzetmemi

İnsan karşıdakine objektif bakmayı ne zaman kaybeder?

Niyet sorgusuna girdiği zaman...

Çünkü o zaman niyet filtresi üzerinden görmeye başlar her şeyi.

Niyetin kötü olduğunu düşündüğünde de bu gerçekleşir, niyetin iyi olduğunu düşündüğünde de...

Peki nasıl karar verilir niyetin iyi mi kötü mü olduğuna?

Niyet sorgusuna girmiş kişinin çıkarlarıyla çatışmasına veya örtüşmesine göre...

Yani karşı tarafın niyeti değil aslında konu, bizim çıkarlarımız.

Çıkarlarımıza uygun davranan kişiye güveniyoruz, çıkarlarımıza uygun davranmayan kişiye güvenmiyoruz.

‘’Ama olur mu, ben beni eleştirenlere, bana açıkça eksiğimi söyleyen kişileri tercih ederim.” dersen de, yine senin çıkarına uygun davrandığı için. Sen eksiklerini duymayı seviyorsun, o kadar...

İşte niyet, çıkar, güven kavramlarıyla birlikte şekillenen insan ilişkilerinde de ‘’acaba?” sorgusu ile birlikte başlayan korku ve kaygı ‘’kesin öyle” ile öfkede sonlanır.

Sen daha fark etmeden niyet sorgusu, niyet etiketine dönüşür...

Peki bu niyet etiketi halinde, senin niyetinin tam olarak iyi algılanması mümkün mü?

Değil...

Niyet sorgusuna giren de, aynı sorgulamaya maruz kalmaya mahkumdur maalesef.

Ama bu hayatta çok kötü niyetli insanlar var, onlara karşı ne yapacağız?

Peki, tek cümleyle özetlemeye çalışayım:

İyi niyet kötü niyet diye yaptığın yorum, başkasının davranışlarının, sadece senin çıkarlarınla örtüşüp örtüşmemesi ile ilgili.

Görseldeki kedi ne alaka peki? Dikkat çekmek için mi? Beğeni toplamak için mi?

Yok...

Sen tam onu sevmeye çalışırken, o da senin niyetinin kötü olduğunu zannettiği için korkuyla saklamış kendini koltuğun arkasına.

Ona yaklaşırken ne kadar da iyiydi niyetin aslında...

Dr. İzzet Memi

İÇİMİZDEN BİRİ
CENK SÖNMEZ

selinonalprofil

SÖ: Merhaba Cenk, bize biraz kendinden bahseder misin?
CS: 1976 model deli, duygusal bir müzisyenim :) Evliyim bir kızım var ve ailecek Antalya'da yaşıyoruz veya yanıyoruz çok sıcaaak ☺

SÖ: Müziğe başlaman nasıl oldu?
CS: Müzik beni buldu resmen. Babam gitar çalarmış gençken, evde gitar vardı ayrıca her sabah/akşam iş yerinde müzik dinlerdi kıymetli babam... 1986'da turuncu kulaklıklı Sony walkman hediyemle müzik yoluna girdim ve bu yolu hiç terk etmedim.

SÖ: Harika, Tek başına keşfedilmemiş bir başarısın ama Dejavu ile tanıdık seni, Dejavu ile popüler olma serüvenin nasıl oldu?
CS: 1999 yılında Ankarada 3 5 arkadaş kurduk grubu. Ben o zamanlar gitaristtim. 2003 yılında solist oldum gruba. Başka bir gitarist geldi. Derken çok çalıştık ürettik ve 2004 yılında 185 grubun katıldığı Roxy Müzik Günleri yarışmasında 1. olduk... Sonra başladı popülerlik süreci.

SÖ: Aynı zamanda tarzınla da akıllarda kalıcılık sağlayan bir sanatçısın. Süleyman Demirel'in şapkası gibi sen de o dönem siyah çerçeve gözlüklerin ile belirleyici bir tarz oluşturmuştun. Sence yapılan iş mi insanın tarzını belirliyor? Yoksa insanın tarzı mı yapacağı işi belirliyor?
CS: Ya evet şu an ona punk saç kesimi ve piercingler de eklendi. Yaş 46. Allah kızıma bağışlasın ölene kadar Rock'n Roll Tarzım işimi getirdi... Net... Hep şarkı söyleyen müzik aletlerini kurcalayan bir çocuktum ve tabi ki müzik dinlemek gitarla bateri ile tanışmak. 4 yıl bateri çaldım bu arada :)

SÖ: Peki yeni nesil ve bizim nesile hitaben, yeni projelerin var mı?
CS: Yeni nesil sanatçılar, gruplar kendi zamanlarının müziğini yapıyor. Aynı bizim gibi. Onları beğenmiyorum ama takdir ediyorum. Dinleyicileri konserleri bol olsun. Benim çok projem var ama içinde değilim genelde... İçinde olduğum projeler tek tük... En son Kinyaz Oz ile ‘’Gönlüm Ataşlara Yandı’’ şarkısını yorumlamıştık...

SÖ: Zihninizi açan, ilham veren, yön veren şairleriniz ya da söz yazarlarınız kimler? Şarkı yazarlığıyla şairlik arasında nasıl bir bağ var?
CS: Bana yön veren yaşadıklarım, kitap okumam değil, okuyamam... Şarkı sözü yazarken hislerimi dinlerim veya empati kurarım. Bence bir bağ yok...

SÖ: Aradığınız, olmak istediğiniz âlem neresi? Öyle bir yer var mı?
CS: Sonsuz Güç" var, benim için. İnsanlar fani yaratıklar, evren, hayvanlar ve doğa bu dünyanın gerçek sahipleridir.

SÖ: Geçmişle aranız nasıl, bugününüze nasıl yansıyor?
CS: Geçmişi unutmam ama asla bağlı kalmam. Gelecek planlarım yok. Anı verimli geçirmeye çalışırım.

SÖ: Röportaj için sonsuz teşekkürler

Selin Önal

Profil ve Davranış Analisti

ERKENCİ TAVUK MUSUN YOKSA GECECİ BAYKUŞ MU?

Dilimize de geçmiş iki ayrı deyim. Çoğu zaman erken yatması gereken okul çocuğunun savunması "ama tavuk gibi de uyuyamam ki" olurken. geç yatan bir çocuk için de "başıma baykuş olup çıktın" eleştirisi yapılır. Esas mesele doğuştan itibaren gelişen biyolojik saatin (circadian rhythm) değişimidir. Çocuğun doğumundan itibaren biolojik saatin döngülerinde değişim meydana gelir. Hiç birimiz doğduğumuz günkü uyku döngümüzle yetişkinliğe ulaşmayız. Bebek ilk doğduğunda özellikle beynin gelişimi için uykuya ihtiyacı vardır. Ancak yaş artık ergenliğe doğru evrildiğinde anne ve babaların eleştirisine muhatap olan bir şekilde çocuk geç yatmaya başlar. Çünkü biyolojik saat değişmiş ve çocuğun standart uyku saatini daha geç bir saate konumlandırmıştır. Yanlış anlamayın çocuğun gecenin üçünde yatması tabiki normal değil. Ancak gece saat oniki dolaylarında yatması da çok fazla yadırganacak bir durum değil.Gencin yaşı ergenlikten yetişkinliğe eriştiği 25'li yaşlardan itibaren kişinin gerçek biyolojik saati tam olarak yerini bulur.

Her şey iyi güzel ama neden en az sekiz saatlik bir süre uykuya ihtiyacımız var? Uyku sırasında nöronlar arasındaki dentrit bağları büzüşürek beyin içinde günlük aktivite sonrasında ortaya çıkan atık maddelerin beyinden temizlenmesi sağlanır. Beyin kendi iç bakımını, tedavisini uyku sırasında gerçekleştirir. Bu nedenle beyin kanamaları ve benzeri yaralanmalarda hasta uyutulur. Amaç beynin kendi kendini tedavi etme gücünden yararlanmaktır.

Peki günlük olarak sekiz saatten az uyuyorsak neler gerçekleşiyor diye sorarsak cevap biraz iç karartıcıdır:

- Yapılan araştırmalar az ve düzensiz uykunun alzheimer ve parkinson gibi bunama (demans) hastalıklarının erken gelişiminden multiple skleroz başta olmak üzere nörolojik sistem hastalıklarına ve hatta beyin tümörlerinin temel tetikleyicilerinden biridir. Dahası genel olarak az uyku bağışıklık sistemini güçsüzleştirdiğinden başka birçok hastalığa ve soruna kapı aralar.
- Hatta bu durum sizi gizli şeker hastası konumuna da getir.

- Gece vardiyalarında çalışan mavi yakalı çalışanlar üzerinde yapılan araştırmalarda gece vardiyasında ağır fiziksel güç harcarken karşılaştığınız kalp krizi riski aynı işi gündüz saatlerinden yaptığınızdan yaklaşık iki kat fazladır.

- Gece uykunuzu iyi alamadıysanız damar sertliği geliştirme riskiniz de yüksektir.

- Uykusuz bir gecenin ardından rutin sporunuzu yapmaya geldiniz. Standart yürüyüş dışında ağırlık kaldırmayın.

- Yapılan araştırmalar yetersiz uyuduğunuz bir günün sonrasında ağırlık çalışırken metabolizma yağ dokusundan enerji kullanmaktansa enerjiye dönüştürülmesi daha kolay olan kas dokularınızdan hedef gözemeksizin kullanır.

- Bazen bu kas dokularına kalp ve diyafram gibi önemli kasınızda dahil olabilir. Sağlıklı olmaya çalışırken kendinizi bir kabusa sürüklüyor olabilisiniz.

Peki AZ UYUMANIN psikolojik etkileri var mıdır?

Olmaz olur mu! Az uyumak bolca psikolojik sorunun da tetikleyicisidir.

- Uykunuzu yeterince alamadığınız günde yediğiniz herşey yağ dokusu olarak depolanır. Dahası daha çabuk acıkacağınızı da hatırlatmış olayım. İyi bir uyku çektiyseniz günün bütün öyünlerinde gereğinden fazla yemek yemezsiniz.

- Gene o uykusuz gecelerden birinden sonra arabanızın direksiyonuna geçtiniz ve uzun yola çıkacaksınız. Böylesine bir yolculukta kaçınılmaz bir şekilde saniyelik sürelerle uyursunuz. Direksiyon başında uyumak dedikleri gerçekte budur. Hele bir de buna alkol de katıldıysa. Ve bu tatlı uyku hayatınızın en son uykusu olabilir. Lütfen yapmayın.

- Düzgün bir gece uykusu bir öğrencinin öğrendiklerini hafızasında yer etmesi için kullanacağı en iyi araçtır. Gece boyunca bilinç altımız o günün olaylarını, öğrendiklerini ve bunlar içinde kişi için önemli olanları organize eder. Yeterli uyku rüya döngülerinin arasında geçen o sürelerde bu düzenlemeyi yapar. Yeterince uyumamanız bu düzenleme sürecini yarıda kesmeniz anlamına gelir. Öğrenme yeterince kaliteli gerçekleşmez.

- Uyku genel olarak metobolizmamızın vücudumuzu tamir etmek için kullandığı süredir. Kendi sağlığınız için bu fırsatı değerlendirin.

Günlük olarak sekiz saatlik gece uykusundan taviz vermememiz gerektiğini gördük, fazla uyursak ne olur?
Cevap güzel olur!
Günümüzde özellikle ABD'de birçok başarılı spor adamı, yönetici öğle şekerlemesini günlük rutinlerinin bir parçası haline getirdiler. Öğle saatlerinde yapılan yaklaşık bir buçuk saatlik bir uyku kişinin günlük performansında önemli performans artışına yardımcı olmaktadır. Ve işin güzel tarafı sadece yeterli miktarda gece uykusu uyuyarak birçok sağlık problemden kendinizi korursunuz ve öğle şekerlemesi sayesinde de kişisel performansınızı arttırırsınız. Günümüzde öğle şekerlemesi yapmak birçok batılı ülkede hatta Japonya'da şirket yöneticileri tarafından dahi saygı duyulan bir uygulama.

Gelelim biyolojik saatlerimize. Neden hepimizin biyolojik saati aynı ayarda değil?
Doğru neden hepimiz aynı saatte yatmıyoruz ki gibi destekleyici bir soru soracaksınız ama kendinizi erken taş çağının başlarında elleriyle yeni yeni alet yapmaya başlamış belki ateş kullanmayı ya yeni öğrenmiş ya da bu yolda ilerleyen bir kabilede/ insan sürüsünde hayal edin. Çevrenizde size kedi ya da köpek gibi yoldaş olacak bir hayvan da yok. Aksine bolca sizi avlayıp afiyetle yeme eğiliminde kurt, ayı, aslan, kaplan, sırtlan, çakal gibi yırtıcıların dışında sırf göç yolları ya da suya ulaşacakları yol üzerinde durduğunuz ya da anne bir hayvanla kazara yavrusu arasında kalmak gibi hatalardan dolayı size saldıran bolca yaban domuzu, sığır, fil, gergedan, geyik, at, eşek gibi kuvvetli vahşi otçulların bulunduğu düşman bir çevrede yaşıyorsunuz. Hiç bunlar yetmezmiş gibi sizinle aynı çevrede, aynı kaynaklar için mücadele eden başka kabile ve insan sürülerinin varlığı söz konusu. Bunlardan herhangi birisinin saldırısına her an uğrayabilirsiniz. Bu tehlikelere karşı hazırlıklı ve tetikte olmak istersiniz ama uyumaya da bariz bir ihtiyacınız var.

Böylesine bir dünyada siz sabahleyin erken saatlerde uyanıp günlük işlerinizi yaparken başında nöbet tuttuğunuz kabiledaşlarınızın / sürüdaşlarınızın bir kısmının gece siz uyurken çalışıp sizin güvenliğinizi sağlamasını beklersiniz. İşte tam da bu nedenden dolayı biolojik saatlerimiz birbirinden farklıdır, farklı olmak zorundadır. Bu antropolojik bir nedenle geliştirdiğimiz hayatta kalma strtejilerimizden biridir.
Biyolojik saatle ilgili işin ilginci sadece insan türüne özgü bir davranış değildir. Ömürleri bir kaç günden fazla bütün organizmalar hayatlarının bir noktasından bir biyolojik saat oluştururlar. Biyolojik saatiniz ne zaman uyuyacağınıza karar veren mekanizma değildir. Bütün bir metobolizmanızın hangi saatte ne yapacağına karar veren bir mekanizmadır.

Şimdi gelin ortalama bir insan olduğunuzu var sayarak saat 22:00 gibi uyuduğunuzu ve sabah 06:00 gibi uyandığınızı düşünerek 24 saatinizi saat saat bir gözden geçirelim.

06:00 - Uyandınız. Kortizol hormonu salgılanmaya başlar. Kortizol hormonunun sentetik formunu ilaç formunda kortizon olarak biliyoruz. Metabolizmanın hareketlenerek günün aktiviteleri için gerekli enerji ve proteini hizmete sunar.
07:00 - Vücut henüz zayıf bir durumdadır. Beden halen bütün gücünü toplayamadığından spor yapmak önerilmez. Sabah erken saatlerde yapacağınız spor kalbe ve dolaşım sisteminize gereksiz yere yük yükler. Bu nedenle bu saatte spor yapmaktan kaçının. Sindirim organları bu saatte daha performanslı çalışır. Güne güzel bir başlangıç için iyi bir kahvaltı yapın.
08:00 - Özellikle böbrek üstü bezleriniz, kadınlarda öströjen, erkeklerde testosteron hormon salgılarınız tepededir. Sigara kullanıyorsanız nikotinin sağlığınıza en çok zarar verdiği saattir. Kahvaltı sonrasında içilen masum

gibi görünen bir dal sigara damarlarınızı her zamankinden daha fazla daraltır.
09:00 - Vücudunuzun en dinç ve kuvvetli olduğu saattir. Tıbbi bir işlem için en ideal saattir. Programlanmış tıbbı müdahaleler içi ideal bir saattir.
10:00 - Verimlilik en üst düzeydedir, organizmanızın harekete hazırdır. Metabolizmanızın gün içinde en hızlı olduğu saattir. Vücut ısınızın gün içinde en yüksek sıcaklığa ulaşmıştır. Kısa süreli belleğiniz, hayal gücünüz yüksek performansta çalışır. Ama dikkat bu saatten saat 12:00'ye kadar geçen süre istatistiksel olarak kalp krizlerinin gündüz saatlerinde en çok gerçekleştiği zaman dilimidir.
11:00 - Vücudunuzun tam formunda olduğu saattir. Bu nedenle kalbinizde olabilecek herhangi bir negatif durum belirlenemeye bilir. Zihin bu saatte çok hızlı çalışır, işinizle ilgili hesap yapmak istiyorsanız en iyi zaman bu saattir.
12:00 - Dikkat azalır, eğer öğle yemeğinizi yediyseniz rehavet basar, uyku ihtiyacı duyabilirsiniz. Öğle şekerlemesi yapmak için ideal bir zamandır. Beyinde oksijen düşer, mide asitliği artar. İstatiksel olarak kalp krizi vakalarının en az görüldüğü saattir.
13:00 - Vücudunuzun formdan düştüğü saatlerdir. Verimliliğinizin gün ortalamasına göre %20 düşer. Bütün organlar en alt düzeyde çalışırken safra öğle yemeğinizi sindirmekle meşguldur.
14:00 - Tansiyon ve hormon düzeyiniz düşer, bitkinlik hissedersiniz. Dişçi fobiniz varsa randevunuzu ayarlamak için iyi bir saattir. Çünkü metobolizmanız acıyı daha az hisseder.
15:00 - Enerjiniz mide içeriği sindirildiğinden geri gelmiştir. Bellek sabahki zindeliğinden biraz düşük olsada beden yine de verimlidir.
16:00 - Tansiyon ve dolaşım sisteminiz çok iyi durumda olduğundan spor yapmak için ideal bir saattir.
17:00 - Organlarınızın faliyeti artar, beden kuvveti artar, mesane ve böbrekleriniz verimli çalışır. Ama mide asiti bu saatte arttığından mide ülseriniz varsa dikkat etmeniz gerekir çünkü istatiksel olarak mide kanama riski artar.
18:00 - Akşam yemeği için ideal bir saattir. Pankreas bu saatte çok aktiftir. Karaciğer alkole karşı bu saatte daha dirençlidir. Bir iki saat sonra salınımına başlanacak olan melatonin hormonu kişinin yorgun olduğu, uyku saatinin geldiğinin sinyalini veren bir hormondur. Eğer kahve tiryakisi iseniz bu saatten sonra kahve tüketmeyin. Kafein molekülleri yapısal olarak melatonin moleküllerine çok benzer. Beyindeki melatonin reseptörleri kafein molekülleriyle eşleşirler. Bu durumda uyumakta zorlanırsınız çünkü kafein molekülleri melatonin reseptörelerini zaten meşgul ediyor. Kafein molekülleri beyninizden ve metabolizmanızdan temizlendikten sonra tekrar melatonin hormonu salgılanmaya başladığında uykunuzun geldiğini fark edersiniz. Ama zaten uykunuz geldiyse kahve içmeniz uykunuzu kaçırmaz. Sadece beyninizdeki yükü arttırır. Çünkü bu sefer melatonin reseptörleri melatonin molekülleriyle doludur. Kafein bir etki edemez.
19:00 - Akşam yemeği sonrası tansiyon ve nabız tembelleşir.
20:00 - Karaciğerdeki yağ seviyesi düşer ve toplar damarladan kalbe pompalanan kan miktarı artar. Alerji ve astım hastalarının ilaçlarını almaları için en iyi zamandır. Ayrıca antibiyotik ilaçların da etkisinin en yüksek olduğu saattir.
21:00 - Sindirim organları günlük aktivitelerini bitirirler. Midede kalan herşey sindirilmeden midede sahaba kadar bekleyecektir.
22:00 - Bu saatte akyuvarlar çok aktif durumdadırlar. Bu yüzden çocuklarda özellikle gece ateşlenmeleri bu saatte görülmeye başlar. Sayıca azaltılması istenen ilaçları almak için iyi bir saattir. Bu ilaçları daha da geciktiriseniz enfeksiyon riski artar. Sigara kullanıyorsanız son sigaranızı bu saate kadar içmiş olun. Sonrasında içeceğiniz sigaranın nikotinini vücut daha uzun sürede vücuttan atar.

23:00 - Vücudunuzun dinlenmeye başlama saatidir. Vücut aktif bir şekilde stres hormonunun salınımın durdurur. Sakinleşme ve gevşeme zamanıdır. Melatonin hormon seviyesi artar.
24:00 - Uyukuya dalmış durumdayken deri hücreleri yoğun bir mesaiye başlarlar. İlk rüya sürenizi yaşarsınız.
01:00 - Vücut kendini uykuya yönelik hazırlar. Verimliliğiniz en alt seviyededir. Dikkat çok düşük seviyededir. Bu saatten sonra çalışmakta ısrar ediyorsanız bolca hata yapacağınızı kabul edin. Özellikle iş ve trafik kazalarının arttığı bir süredir. Eğer gece vardiyasında çalışıyorsanız kalbinize dikkat edin. Elden geldiğince fiziksel işlerden uzak durmaya çalışın. Gece yaşanan kalp krizi vakalarının yoğunlaştığı bir süredir.
02:00 - Görme duyusu ve refleksler zayıflar. Bu saatlerde birçok trafik kazaları rastlanır.
03:00 - Melatonin hormonunun salınımı azalır, kararsızlaşır. Bu saatte kadar ayaktaysanız bu saatten sonra uyumakta zorlanabilirsiniz. Bedensel ve ruhsal olarak karanlık bir süredir. Melankolik duyguların yoğunlaştığı gözlemlenmiştir ayrıca bu saatte bir çok intahar vakası yaşanır.
04:00 - Stres hormondan enerji kazanılır. Kalp krizi vakkalarının en yoğun görüldüğü saatler 04:00 - 06:00 arasıdır. Tansiyon oldukça yüksek seviyeye çıkar. Kalp damarları çabuk gerilir.
05:00 - Vücudunuz uykudan uyanmaya hazırlanmaktadır. Testosteron hormon seviyesi artar. Ama stres hormonu seviyesi altı katına çıkar. Hareketlilik artar ve kaybolan enerji geri gelir.

Peki gece insanıyım ne gibi işler yapmak daha verimli, sağlıklı olur derseniz hemen size bir uyarı. Gece saatlerinde uyanıksanız hayal gücünüzün tetiklediği işler yapın. İsterseniz resim yapın, isterseniz kişisel yazı yazma hobinizi geliştirin ama asla fiziksel olarak güç gerektirecek işlerle uğraşmayın. Gece vardiyalarında çalışan beyaz yaka çalışanları üzerinde yapılan araştırmaların sonucuna göre gece geç saatlerde yapılan fiziksel işleri yaparken kalp krizi gibi sorunlar bu saatlerde daha fazla meydana gelebilmektedir. Bu nedenle günlük sporunuzu elden geldiğince gün içinde yapmaya çalışın.

Kendi kişisel biyolojik saatinizin nasıl çalıştığını öğrenin. İnternette bu konuda çoğunluğu ingilizce ama bolca online test var. Bu sayede kişisel performansınızı arttırabilirsiniz.

Özdal Gökçe

Profil ve Davranış Analisti

ÖZSAYGI

mugeilekendinekesif

ÖZSAYGI NEDİR?

Hem kendimizi özgün bir birey olarak değerli, hem de karşılaştığımız sorunlarla başa çıkabilecek kadar yeterli hissetmektir.
Bu iki duygu "Değerlilik ve Yeterlilik Duygusu" özsaygının temelini oluşturur.
Bu duyguların biri bile gelişmediği zaman hayattan aldığımız doyum azalır. Yeterlilik duygusu gelişmemişse özgün birey gibi hissedemeyiz.
Her ikisi de gelişmemişse hayat bizim için tam bir kabus gibi olur.
Özsaygı temeli 0-6 yaş arasında atılır.

Değerlilik duygusu dikey çizgide yer alır çünkü hiyerarşik bir yapısı vardır.

ÖZSAYGI VE DEĞERLİLİK DUYGUSU

Yeterlilik duygusu gelişmiş kişi kendisini başkalarından daha ileride, görürken yeterlilik duygusu gelişmemiş kişi ise daha geride görür.
Değerlilik duygusu gelişmiş kişi kendisini başkalarından daha yukarıda görürken değerlilik duygusu gelişmemiş kişi ise daha aşağıda görür.

ÖZSAYGI ALANI

Temel olarak dört Özsaygı tipi vardır.

1. Yüksek Özsaygı
2. Düşük Özsaygı
3. Savunmacı Tio 1 Özsaygı
4. Savunmacı Tip 2 Özsaygı

1. Ben Merkezci (Savunmacı Kişilik 1)

Sağlıklı bir Özsaygıya sahip kişi kendini beğenir ama kendini beğenmiş değildir.

Bu kişilerin yeterlilik duygusu düşüktür ancak kendilerini değerli hissetmektedir. Yetersizliğini örtebilmek için kendisini olduğundan fazla gösterme eğilimindedir. Genellikle bir eli yağda bir eli balda büyürler. Bu kişileri, ebeveynleri bolca şımartmıştır. 'Sen benim kim olduğumu biliyor musun?, En güzel benim.' diyenlerdir.

"Aman üzülmesin, yorulmasın diye çocuklarına iş yaptırmayan, onların bir dediğini ikiletmeyen, çok 'seven' ebeveynler dikkat! Çocuğunuza zarar veriyorsunuz.

- Sevgi, çocuklarınızın yapması gerekenleri sizin yapmanız değildir.
- Sevgi, çocuklarınızın becerilerinin gelişmesine engel olmak değildir.,
- Sevgi, bağımlı kılmak değildir.
- Sevgi sadece değerli oldukları duygusunu değil aynı zamanda yeterli oldukları duygusunu da vermektir. Onların Özsaygısının gelişmesine katkıda bulunmaktır.

Yeterlilik duygusu azaldıkça kibir artar ve kişi ben merkezciliğinde ötesine Narsizme doğru yol alır. Narsit kişi kendine hayrandır. Kendisine aşık olduğu için başkasını gerçek anlamda sevmesi mümkün değildir. En büyük, en güzel, en başarılı, en zeki, en... O'dur.

Narsist kişiliğin diğer bir uçtaki örneği de, yaratmayan, üretmeyen, bütüne katkı sağlamayan birii olduğu halde doğuştan getirdiği cinsiyetinden, ten renginden, ait olduğu milliyetten, dinden, ırktan, fiziksel güzelliğinden dolayı kendini üstün görendir.

Değerlilik duygusu şişkin, yeterlilik duygusu düşük olanlara; narsist, kibirli ve ben merkezci diyoruz. Aynı zamanda savunmacı kişilik de sergilerler.

2.Başarı Tutkunu (Savunmacı Kişilik 2)

Özsaygıya sahip kişi inisiyatif sahibidir ama saldırgan değildir.

Yeterliliği gelişkin olmasına rağmen değerlilik duygusu düşük olanlar, toplumumuzda ve dünyada çok rastlanan kişiliklerdir.

Çocukluğu ekonomik sıkıntılar içine geçmiş kişilerin başka şansı yoktur.

Özellikle iş hayatları yeterliliklerine gelişmesine neden olur. Bu bireyler yeterince sevildiklerini ve değerli olduklarını hissedememişlerdir.

Mafya babaları, zengin ama diktatör kişilikler, unvan tutkunları, iktidar koltuğuna yapışanlar, kaprisli sanatçılar ve eğlence sektöründeki kaprisli ünlüler, en uç noktada ise Hitler.

Bu kişileri, saldırgan yapılarından ve konumlarına, unvanlarına, mevkilerine, başarılarına dayalı şişkin egolarından tanıyabilirsiniz.

Genellikle tanımadıkları ortamlarda asosyal davranış sergilerler. Bu kişiler de tıpkı narsist kişilerde olduğu gibi 'Sen benim kim olduğumu biliyor musun!' mesajını verirler. Kanıtlanmış başarılarına çok güvendiklerinden onlara yönelik bir tehdit durumda, savunmacı tip 1'e göre daha saldırgan bir tutum sergilerler.

Bizi değerli kılan olduğumuz şeylerdir. Özsaygı ise sahip olduğumuz her şeyi kaybettiğimizde geride kalandır. Bizi yeniden ayağa kaldıracak güç budur; Özgücümüz.

Özsaygı; hiç düşmemek değil düştüğümüzde ayağa kalkabilme gücüdür.

Narsist ve başarı tutkunu kişiler, konumlarını, unvanlarını vb. kullanarak saygı görme ve önemsenme ihtiyacı içindedirler.

Savunmacı tip 1 ve 2 kategorisinde yer alanların egoları çok şişkindir.

Bu nedenle hayatının hazlarını dolu doluyaşayamazlar, yakın ilişkilerde sorun yaşarlar. Uzun süre onlarla yaşamak zorunda kalırsanız katlanması zor tiplerdir.

3. Karamsar (Depresif) Kişilik

Depresyon bastırılmış duyguların birikmesi ile hayat bağının zayıflamasıdır.

Kendisini hem değersiz hem de yetersiz hisseden kişilik.

Hayata kapalı, karamsar, risk almaktan korkan, birey olmamış bağımlı kişiliklerdir. Zaman zaman karamsar ve kimseye güvenmeyen bir bakış açısına sahiptir. Kronik depresyona doğru yol alır. Eksiye indikçe kişi intihara yönelir ya da etrafına dehşet saçar. İyimser insanları polyanacılıkla suçlar, hem kendilerinde hem de başkalarındaki olumsuzlara odaklanırlar. Olası başarı ve kazançları görmek yerine başarısızlık ve kayıpları görürler. Başkalarındaki eksiklikleri gördükleri için kendilerinin de eleştirilme olasılığına karşı endişe içinde olurlar.
Çoğumuzun çevresinde, sürekli hayatın içinde haksızlık yaptığından şikâyet eden, hiçbir şeyin istediği gibi gitmediğinden yakınan ve gitmeyeceğinden emin olan kişilerdir. Kendilerini şansız olarak tanımlarlar. Ankiyete, depresyon doğrudan düşük Özsaygı ile bağlantılıdır. Eğer düşük Özsaygıdan kaçınmak için ilaç, uyuşturucu ve alkol kullanımı yoluna başvururlarsa bu kez de madde bağımlılığı baş gösterir.
Kendi sorumlulukların bile yerine getirmedikleri düşünecek olursak, sırtlarını dayanacakları birinin varlıkları kaçınılmazdır. Sıkça depresyona girme lüksüne sahip kişilerin mutlaka onların sorumluluklarını üstlenecek birileri vardır.

Siz hiç kimsesiz çocukların depresyona girdiklerini duydunuz mu? Onlar yaşamak için mücadele etmek zorundadır. Depresyon uzun süren değersizlik ve yetersizlik duygularından kaynaklanan ruh halidir. Çok çalıştığımız halde kendimizi ifade edemediğimiz zaman yetersiz, taktir edilmediğimiz zaman değersiz hissedebiliriz.

4. Gerçek (Otantik) Özsaygı

Onları motive eden, kendilerinin en iyi olma versiyonu olma arzularıdır.

Özsaygıya sahip olmak bireysel gelişimin amacıdır. Özsaygıya sahip kişiler vericidirler ve paylaşmaktan zevk alırlar. Sürekli kendini gerçekleştirmekten haz alır, bilgiye ve öğrenmeye daima açtırlar. Gelişimin hayat boyu sürdüğünün bilincindedirler.
Peki Özsaygısı yüksek olanlar kızarlar mı? Kızgınlık dahil hiçbir duygudan muaf değildirler. Kızgınlığını sağlıklı ve yapıcı bir şekilde ifade ederler. Gerekirse ilişkisini tümüyle kesmeyi seçerler.

- Onlar mütevazi kişilikleri ve becerikli duruşlarıyla dikkat çekerler.
- Ukalalık olarak algılanmayan bir kararlılıkları vardır.
- Zaafları, eksiklikleri karşısında tutumları öğreticidir. Başkalarının zaafları ve eksikliklerine karşı da anlayışlıdırlar.
- Esnek uyumlu ve etkiseldirler. Sanki herkesin içinde iyiyi ortaya çıkarmak için programlanmıştır.
- Dengeli, ölçülü ve yakındırlar.
- Dürüst, güvenilir ve duyarlıdır.
- Özsaygıları, özgüvenleri herkes tarafından fark edilecek kadar yüksetir.
- Sezgilerine güvenirler.
- Yeniliklere açıktırlar.
- Kendilerine yardım edilmesine izin verir ve yardım istemekten çekinmezler.
- Mükemmeliyetçilik insan olmanın doğasına aykırıdır. Bu kişiler zaaflarını gizlemek yerine cesaretle üzerine gider.
- İnsanları olduğu gibi kabul eder ve daha çok olmalarına destek verirler.
- Daima en yüksek gerçeği arar ve bunu söylemekten çekinmezler.
- Ve çevrelerine ilham olurlar.

Toprak Müge Öz

UZM. DİL BİLİMCİ M.FATİH HANOĞLU İLE METAFOR TERAPİ SEMİNERİ

04-06 Kasım

Ayrıntılı Bilgi:
0 537 446 12 21

TOPLULUK KARŞISINDA KONUŞAN BEDEN

Dünyaya geldiğimizden bu yana insanoğlu hayatındaki canlı cansız her şeyle iletişim kurmakta. Bu iletişimin en büyük ve karmaşık hali de insanın insanla olan iletişimi... Gerek bireysel, gerek topluluk karşısında olsun iletişimi sağlamak için temel olan kanallar kullanırız. Bu kanallar karsımızdaki insana ulaştırmak istediğimiz mesajların doğru ve etkili bir şekilde ulaşması için kullanılır. Bir de buna mesajların daha akılda kalır olması eklenirse, duyguların aktarılması faktörü de öne çıkar. İletmek istediğimiz mesajların duygularla birlikte etkili bir şekilde muhatabımıza ulaşması için sözlü ve sözsüz iletişim kanalları kullanırız. Kullandığımız dil, konuşmalarımız sözlü iletişimdir. Bununla birlikte ses tonu ve vurgu, beden dili, makro ve mikro yüz ifadeleri, kıyafetimiz, aksesuarlarımız, kullandığımız kokulara kadar birçok faktör de sözsüz iletişime girer.

Araştırmacılar, bu mesajları iletme kanallarının hangisi daha etkili olduğuna dair araştırmalar yapmışlar. Ses, söz ve beden dilinin hangisinin hangi oranda etkili olduğuna dair yüz üzerinden oranlarını belirlemişler. Siz olsanız en çok puanı hangi kanala verirdiniz?

Ses mi?

Söz mü?

Beden dili mi?

Yapılan araştırmalar; sesin % 7, sözün %38, Beden dilinin % 55 etkili olduğunu gösteriyor.

Nasıl sizin tahminlerinizle eşleşebildi mi oranlar?

Evet beden dili, söyleyemediğimiz şeyleri iletmede, duyguları yansıtarak iletişimi kuvvetlendirmede en büyük etken. Romalı Hatip ve Filozof Çiçero'nun da söylediği gibi; "Ruhun tutkuları ve duygular beden hareketleri ile ifade ediliyor."

Beden dili, her türlü iletişimde olduğu gibi topluluk karşısında konuşma, hitabet sırasında da bizim en önemli enstrümanımız. Topluluk karşısında konuşurken ya da sunum yaparken beden dilimizi etkili bir şekilde nasıl kullanmalıyız ya da kullanmamalıyız; şimdi isterseniz bu sorunun cevabını arayalım sizinle birlikte.
Yapılan araştırmalarda insanlara en çok neden korktukları sorulmuş. Sizce ne cevap vermiş olabilirler?

Ölüm mü? Yılan mı? Yoksa fare mi?

1973'te yapılan bir araştırma, ankete katılan yetişkinlerin yüzde 41'inin topluluk önünde konuşmaktan korktuğunu, ölümden korkanların oranının sadece yüzde 19 olduğunu ortaya koydu.
Daha yakın zamanlarda bu araştırma tekrarlandı. 2000 yılında yapılan bir Gallup Anketi , insanların yüzde 40'ının topluluk önünde konuşmaktan korktuğunu ortaya koydu.
Ankete göre, topluluk önünde konuşma, yalnızca yılan korkusunun ardındaki en yaygın ikinci korkuydu.
(https://hipnozium.com.tr/category/haberler/page/3/)
Eminim içinizde topluluk karşısında konuşmayı tecrübe edenleriniz vardır. Yaşanılan bu korku, bedenimizde kişiye göre farklı tepkilere yol açar.
Uzmanlar genel olarak konuşma sırasında;
Terleme, titreme, ellerin buz gibi olması, ağız kuruluğu, bacakların istemsizce hareket etmesi, kalp çarpıntısı, nefes alamıyormuş gibi hissetme, sesin titremesi ve incelmesi gibi fiziksel belirtiler ve öfke, endişe, stres, mutsuzluk, huzursuzluk gibi duygusal belirtiler görüldüğünü belirtmişlerdir. Burada size iyi bir haberim var. Sesin titreyip incelmesi dışında bunları sadece siz hissedersiniz, sizi dinleyenler fark etmezler. O yüzden merak etmeyin konuşma sırasında bazı noktalara dikkat ederseniz bu olumsuz durumlardan kısa sürede kurtulur ve iyi bir konuşmacı olabilirsiniz. Tabi uzmanlardan yardım alacak seviyede korkunuz yoksa.
Genelde bu belirtiler konuşmanın ilk dakikalarında yoğun yaşanır. Sonra yavaş yavaş sakinleşme ve rahatlama başlar. Bunlarla birlikte beden dilimize yansıyan tarafı, hızlı hareket etmek, elimizi kolumuzu koyacak yer bulamamak, sunum kumandası ya da elimizdeki başka bir objeye sıkı sıkı yapışmak, bir masanın arkasına geçme isteği, sunum perdesine ya da akıllı tahtaya hızlı hızlı dönüp bakmak, sunum perdesinin yanına geçip sunumu okumak, ileri geri ya da yanlara kısa ve hızlı gidip gelmeler şeklinde gerçekleşir.
Bunları yenmek için özellikle sunum öncesinde yapılması gereken şeyler önem taşımakta.
Öncelikle konuşmacının; sunum yapacağı konuyla ilgili derinlemesine iyi bir hazırlığı olmalı, tam donanımlı olmalı,
Konuşacaklarını belli bir düzen içinde planlamalı, ne kadar sürede ne anlatacağını bilmeli,
Konuşma yapacağımız yeri öncesinde gidip görmeli, kimlere sunum yapacağını bilmeli,
Ayna karşısında ya da video kaydını alarak kendisini gözlemlemeyi sağlayacak provalar yapmalı,
Zihinde yapılan canlandırmalar, etkili konuşma yapan kişilerin izlenmesi de bize yarar sağlayacaktır.
Metnin basit ve sade olması da bizi sunum sırasında rahatlatacaktır.

Tüm bunlara dikkat ederek yapacağımız konuşmada, ilk dakikalarda yaşayacağımız heyecan belirtileri zamanla azalacak ve rahatlama gerçekleşecektir.
Topluluk içerisinde konuşma tecrübemiz arttıkça da bu belirtiler zamanla bizi terk edecektir.
Peki etkili bir konuşmacının beden dili nasıldır ya da nasıl olmalıdır?
Öncelikle konuşmacı sahnede dik durmalı, ayakları yere sağlam basmalıdır. Omuzlar dik, baş geride, ayaklar omuz hizasında açık olmalı, deyim yerindeyse sahneyi duruşuyla doldurmalıdır.
Eller sunum sırasında en önemi enstrümanımızdır. Beyinden gelen sinyaller ve duygular en kısa sürede ellere yansır. Eller, hem dinleyicilere olumlu mesaj verirken hem de konuşmacıyı daha rahat ve etkili kılar. Avuçların yukarıya doğru açık olması dinleyiciye güven verir. Bana güvenebilirsiniz mesajı iletilir. Konuşma sırasında vereceğimiz mesajlar ellerimiz yardımıyla daha kolay iletilir. Bazen bir kelimenin yerine kullanırız, bazen dikkat çekmek için paradil olarak.
Ayrıca mekan müsaitse sunum ilerledikçe, dinleyicilere arkamızı dönmeden yavaş adımlarla yürümek de bizi rahatlatır. Sahnede, yürüyüşümüz, genel olarak tüm hareketlerimiz sükunet içinde olmalı, konuşma hızımız ve anlattığımız içerikle uyumlu olmalı. Bur da önemli olan noktalardan biri de ekranda sunum kullanıyorsak, ekran ya da sunum perdesini değil kendimizi ön plana çıkarmak, sunumun önünde konuşmamıza devam etmektir. Sunum sırasında önemli olan konuşmacıdır.
Sahnede ellerimizi, cebimize koymamalı, önde çapraz bağlamamalıyız. Tabi soğuk bir ortamda sunum yapmıyorsak.
Elleri arkaya bağlayarak sunum yapmak da üstünlük göstergesidir. Sunum sırasında biz mesajını vermek özellikle yetişkin eğitiminde önemli bir unsurdur.
Ayrıca sunum sırasında ellerimizi nereye koyacağımızı bilemediğimiz zamanlar olur demiştik, ya da küçük çocuklar gibi bir masa olsa da altına girsem kimse beni görmese dediğimiz zamanlar. İşte tam bu zamanlar için ellerin 2 konumu bizi sunum sırasında rahatlatır. Birincisi; kollar karın hizasındayken, sağ elin açık olan sol avucun içine sol elin sağ eli kavrayacak şekilde konması.
İkincisi ise; ellerin güç elması konumudur. Konuya hakimiyetin, bu işi en iyi kendisinin yaptığının ifadesi olarak karşımıza çıkar. Sağ ve sol elin parmak uçları karşılıklı birbirine temas eder ve elması andıran bir görüntü ortaya koyar.
Elimize alacağımız bir kalem, sunum kumandası da konuşmacıya kendini güvende hissettirir. Televizyonda spikerlerin ellerindeki gözlük, kalem gibi objeler dikkatimizi çekmiştir sanırım.
İletişimin vazgeçilmez unsurlarından biri de bakışlardır. Etkili bir iletişim için dinleyicilerin gözlerine bakmamız gerekir. Ancak bu bakışlar rahatsız edici olmamalıdır. Konuşmacı kısa süreli bakışlarla tüm dinleyiciyle eşit olarak göz teması kurmalıdır. Göz teması, konuşma yapılan mekanın büyüklüğüne, konuşmacıların sayısına göre değişiklik gösterir. Büyük ve kalabalık bir salonda, büyük bir sahneden konuşmacının dinleyiciler üzerinde bakışlarını gezdirmesi bile yeterlidir. Ama mutlaka dinleyiciye onlarla göz teması kurduğunu hissettirmelidir.
Görüldüğü gibi konuşma sırasında beden dilini doğru ve etkili kullanmak çok önemlidir. Konuşmacı, anlatacağı konu, ses tonu ve beden diliyle tam bir uyum içinde olmalıdır. Konuşmacının samimiyeti, odak noktasına dinleyicilerin faydasını alması bu konuda kendisine yardımcı olacaktır. Biz bilinciyle, dinleyici için konuşmak, verilmek istenen mesajın iletilmesini kolaylaştırır, iletişimi güçlendirir.
Günümüz teknolojisinin etkisiyle bilgiye ulaşmanın çok kolay olduğu bir zaman diliminde yaşıyoruz. Etkili bir sunumun amacı artık bilgi vermekten çok karşı tarafa duyguyu iletmek olarak önümüze çıkıyor. İnsanlar neyin anlatılması yanında nasıl anlatıldığı ile daha çok ilgileniyor.

Sunum tekniklerinde sunumun amaçlarından en çok öne çıkan amacın, dinleyicileri eğlendirmek olduğunu görüyoruz. Yani duyguları yönetmek. Duyguları yönetebildiğimiz ölçüde akıllarda kalıyoruz. Duyguları yönetebildiğimiz ölçüde mesajlarımızı etkili iletiyoruz.

Bunun yolu da konuşmacının kendi duygularını yönetebilmesinden, korkularını, heyecanını kontrol altına alıp, bilinçli bir zihinle konuşabilmesinden geçiyor. Konuşmacının sonuç odaklı değil süreç odaklı olması, konuşma sırasında kendisinin de eğlenmesi ve özgüven içinde bulunması dinleyiciyle samimi bir iletişimin en önemli faktörü olacaktır.

Bu konuda Psikolog Zuhal Baltaş ve Acar Baltaş'ın Bedenin Dili kitabında da belirtikleri gibi "Empati ve olumsuz duyguların denetlenmesi duygusal zekanın en önemli belirtileri sayıldığından beden dili ve duygusal zeka birbirini tamamlayan iki kavram olarak kabul edilmektedir."
Beden dilimiz neden dilimizdir ve samimiyetin en güçlü sözsüz göstergesidir. Çünkü, beden dilinde bilgi akışı süreklidir ve bedenimiz yalan söylemez. Beden dilimizi doğru kullanarak konuşmalarımızda duygu ve düşüncelerimizi daha net, sağlıklı ve samimi ifade edebilir, büyük bir topluluğa kısa süre içinde vermek istediğimiz bilgi ve mesajları etkili bir şekilde iletebiliriz. O zaman şöyle bitirelim mi? Gülen, gülümseten, güven veren konuşmalarınız olsun.. Vesselam...
(Mehmet Fatih Hanoğlu-Sözlerin Ötesinde Profilleme)

Nilüfer Arıdil

Profil ve Davranış Analisti

ANDRAGOGY

m.fatihhanoglu

Educator's training is a training which is inclined towards understanding the algorithms of adult education, is introduced to educator candidates and is directed to the target. In this training, various trainings such as "Introduction to Adult Education, Adult Learning" etc. are presented.

The adult education is named "Adult Learning or Andragogy" in international area. It was first set forth by Alexander Kapp in 1833.

The adult education, which is different from the child education, is a practice where the adults have systematic and continuous education activities by themselves in order to gain new knowledge, skills, attitudes and value forms.

Internationally, it has names such as facilitative, lecturer, instructor, education member etc.

Target is to open a door for lifelong learning.It is given as licencing programme which lasts 45 hours minimum and 1 year in the countries which give importance to the subject.

The adult education is becoming widespread day by day also as master degree and PH.D.

I would like to state why it is cared so much or what will happen if it is not cared.

Just as the child physiatrist is different and there are physiologic and pharmacologic differences between the child anaesthesia and adult anaesthesia, there are also differences between the child education (pedagogy) and adult education (andragogy).

While there are even institutional differences between a nursery school teacher and elementary teacher, it is also quite important for us to array the differences in adult education.
At first I must say that the resistance of the adults and children's is different. .
If we consider them as critics, the languages of babies, children, adolescents, adults and elderly are also different than each other.

The Key Word Roots:
Educare, the Latin: to build, raise and erect.
Andro, Latin: adult.
Adult, Latin: cankered
There are various definitions that define the education by oneself and that is heutagogy, self-pedagogy. The andragogic model depends upon various hypothesises which are different than pedagogic models:

Knowles determined 4 basic principles about the andragogy in 1984:

1. The adult wants to know what to know for what reason. NECESSITY TO KNOW.
2. The adults learn by performing.
3. The adults focus on problem solving.
4. The adults want knowledge that they can put in practice at once.

HOW THE ADULTS LEARN?

- THEY NEED EXPLANATİON ON WHY THE SUBJECT SHOULD BE LEARNT BEFORE EDUCATİON.
- THEY SHOW RESİSTANCE AGAİNST THE ENFORCEMENTS.
- THEY LEARN ACCORDİNG TO THEİR REQUİREMENTS.
- THEY LEARN THAT THEY ARE READY TO LEARN.
- THEY WANT TO LEARN FAST.
- THEY WANT TO EXPRESS THEMSELVES EASİLY.
- THEY ENJOY PARTİCİPANT GROUP WORKS.
- THEY ENJOY EASY AND RELAXED ENVİRONMENT İN EDUCATİON.

MY EXPERİENCES ABOUT ADULTS:
For both multi-educations and one-to-one educations;

- The children may want you, whether you are Mr and Mrs, to be knowledgeable / sentimental however the adults want you, whether you are Mr or Mrs, to be experienced.
- The child wants imagination power and play. The adult thinks your experience and function.
- The biggest problem on the adult education is to create the need or not.

E.g.: anthropology: although there are not any numbers in the languages of Lydian tribes, they can divide 20.000 mussels mentally because the mussel is the dowry payment in this tribe! The scientist, Edward Gibson, discovered the tribes that do not have any numbers can determine the number of the elements which the experimenter set before them!!
A tribe named Piraha in Brasil has not got numbers except for 1-2 and they name only "much". When they were asked how many this was, they answered as 2+2. Elizabeth Spelke, psychologist, from Harvard University, said that this situation came out as they were not a community of abundance.

MY EXPERİENCES ABOUT ADULTS:

- Readines on the adult education, whether trainer or participant, is also important.
- Teacher must transfer knowledge and feeling and trainer must transfer much more experience.
- There is no "negative education" for the adult trainer.
- You cannot rely on the slide. In addition, the adults tend to learn without writing. it is better for you to give it instead of note taking.
- How is the necessity created? By finding the basic motivation. Motivation: (desire for more work satisfaction, self –respect, life quality etc.)
- Never miss the communication with eyes.
- The single way of getting rid of the comments is to give up commenting yourself (balance).
- Tell plenty of stories.
- It must not be "The Four Horseman of the Apocalypse", justifying, advising, reading intention, continuously recommending!
- Perform 4 Mat system. Feedback is everything.
- Tell resistance breaking stories.
- Do plenty of practices.
- Give plenty of samples from your life!
- Physico-drama or plays like animating are quite impressive.
- Do not reject the question demands in intervals.
- Do not be afraid of crowded.
- You will be weighted for your knowledge if you ask about the knowledge!
- The adults would like to share previous experiences during the training. Allow them to do so.
- Mind your body language!
- Get the full information about the education you will give at the institution and establishments. How long will you give to whom and when?
- Use etymology absolutely!
- Form modules!
- Those who are with ego are considered to be disrespectful-do not confuse it with self-confidence.
- Be careful on using the scene. It is yours.
- Seriousness is not a face hanging. "Let who does not know how to laugh not open a store!" is a Chinese proverb.
- Slow down your body language in order to seem to be serious or reliable but do not keep it stable. Seriousness does not mean not laughing. It is enough if you do not grin.
- No matter how much you are tired, do not stand humpy.
- Do not do your body crosswise.
- Do not do repeating swinging marks with your body.
- Do not hesitate to show your hand!
- Do not walk by combining hands at back in the classroom.
- Do not play with accessories (such as watch, cellular phone, etc.).
- The adults would like to be respected about their experiences.
- Do not allow the subject to be changed at the last moment.
- Your background is important.
- Learn from everyone.

- There may be participants that complain everything. Listen to them.
- The rewards like certificates increase the desire for learning.

And the adults;

- Need the reason why the subject should be learnt to be explained before the education.
- Show resistance against the enforcement.
- Learn towards their needs.
- Learn when they are ready to learn.
- Want to learn fast.
- Want to express them easily.
- Enjoy participatory group works.
- Enjoy ease and active environment in training.

As a result, the motivation for the adult education is different than others. And if you seize this difference, the adults will also seize your difference.

Interpreter
Ali Şen

Expert Linguist
M. Fatih Hanoğlu

Küreselleşmenin sürekli ivme kazandığı ve dünyada sınırların kalktığı bir süreçten geçiyoruz. Bu süreçte yurtdışında yaşanan bilimsel ve mesleki gelişmeler, her gün bilgiye erişimin önemini daha çok artırmaktadır.

Bu önemin farkında olarak yaptığımız ulusal ve uluslararası araştırmalar sonucunda; Profil ve Davranış Analizi konusunda ülkemizde yeterince kaynak / bilgi / araştırma olmadığını gördük.

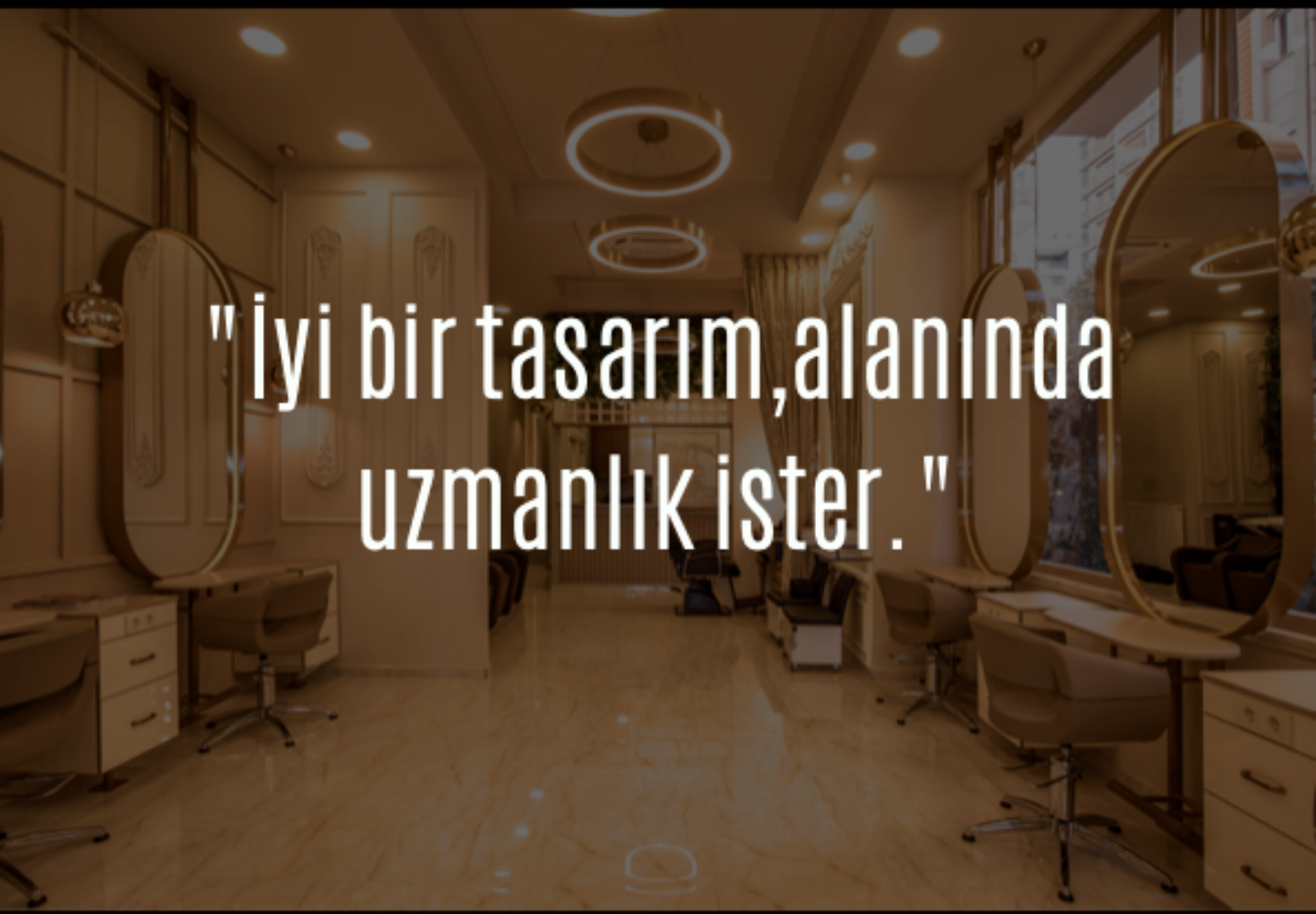
Türkiye'nin ilk "Profil ve Davranış Analistleri Meslek Derneği "olarak; bu eksiklikleri kapatacak uzmanların yetişmesi, gelişmesi, uluslararası alanda diğer meslek erbabları ile bir araya gelmesi, onlarla rekabete girebilmesi amacıyla toplandık.

Bilginin evrenselliğine inanan kurumumuz, dünyanın her yerinden katılımcılarımız ve hedefi akademik atılım olan herkese ulaşmayı, yaşam boyu eğitime yönlendirmeyi; güncel ve bilimsel bilgiyi; yaş, cinsiyet, din, dil, ırk ve mezhep ayrımı gözetmeksizin sunmayı görev bilmiştir.

Profil Analiz Uzmanlığı Arge ve Danışmanlık Derneği
www.profilanalizuzmanlari.org

PROFILER

NİHATYILDIZ



www.nihatyildizdesign.com

@nihatyildizdesign